

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 火 22	ご飯 肉じゃが 小松菜とささみの胡麻味噌和え 呉汁	牛乳 ミルクもち	ぶたもも・鶏ささ身・淡色辛みそ・大豆水煮缶詰・普通牛乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも・調合油・砂糖・三温糖・いりごま・片栗粉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こまつな・だいこん・くりかぼちゃ・ほうれんそう
2 16 水 30	押し麦ご飯 麻婆豆腐 きのこ卵のスープ (卵禁/除去食)	牛乳 ビザトースト	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・押麦・ごま油・砂糖・片栗粉・食パン	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ・冷凍コーン・青ピーマン・トマトケチャップ
3 ・ 木 17	ご飯 和風ハンバーグ にんじんの和風グラッセ さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 さつまいもチップス チーズ	ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・パン粉・片栗粉・さつまいも・調合油	たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・生しいたけ・にんじん・ごぼう
4 ・ 金 18	カレー 春雨スープ	牛乳 スイートかぼちゃ 18日幼児 豆乳クッキー	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・豆乳	精白米・じゃがいも・なたね油・有塩バター・薄力粉・緑豆はるさめ・ごま油・砂糖・無塩バター・片栗粉	にんじん・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・キャベツ・くりかぼちゃ
5 ・ 土 19	炊き込みご飯 ジャガイモと玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも・油揚げ・かつお節・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・しょうゆせんべい	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・乾わかめ・バナナ
7 ・ 月 21	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとしらすのおひたし 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳 カレーピラフ	さば・麦みそ・しらす干し・削り節・生揚げ・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・砂糖・三温糖・サフラワー油	しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・えのきたけ・たまねぎ・にんじん
8 ・ 火 29	ちゃんぽんうどん ひじきの炒め煮 バナナきなこ	牛乳 レバーの竜田揚げ	ぶたもも・油揚げ・きな粉・普通牛乳・ぶた肝臓	ゆでうどん・調合油・三温糖・砂糖・片栗粉・サフラワー油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・スイートコーン・きくらげ・乾ひじき・バナナ・しょうが
9 ・ 水 23	ロールパン (卵禁/代替食パン) ポテトミートグラタン コンソメスープ フルーツヨーグルト	牛乳 おおかチャーハン	普通牛乳・ぶたひき肉・プロセスチーズ・プレーンヨーグルト・かつお節	ロールパン・じゃがいも・有塩バター・オリーブ油・砂糖・パン粉・三温糖・精白米・調合油・ごま油	たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・にんにく・にんじん・青ピーマン・みかん缶詰
10 ・ 木 24	ご飯 唐揚げ 野菜のカレーソテー ほうれん草と豆腐のみそ汁	牛乳 きな粉クリームサンド	鶏もも・鶏ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・薄力粉・サフラワー油・有塩バター・食パン・三温糖	にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
11 ・ 金 25	ビビンバ風ご飯 わかめスープ みかん	牛乳 スパゲティナポリタン	ぶたひき肉・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも	精白米・調合油・三温糖・すりごま・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター	しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・だいずもやし・乾わかめ・長ねぎ・みかん・たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ
12 ・ 土 26	あんかけうどん じゃがいものごまがらめ バナナ	牛乳 せんべい	若鶏もも・普通牛乳	ゆでうどん・サフラワー油・片栗粉・じゃがいも・砂糖・すりごま・しょうゆせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ
15 ・ 火 ・ 月 28	ご飯 カジキのカレー照り焼き にんじんシリシリ あさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ (卵禁/代替せんべい)	めかじき・まぐろ油漬缶詰・あさり水煮缶詰・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・調合油・砂糖・さつまいも・ホットケーキミックス・サフラワー油	にんじん・こまつな・りんご
31 木	チキンライス シューマイ ブロッコリーのナムル ミニゼリー かぼちゃのポタージュ	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	若鶏もも・ぶたひき肉・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・緑豆はるさめ・しゅうまいの皮・砂糖・ごま油・すりごま・オレンジゼリー・観世ふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・トマトケチャップ・焼きのり・ブロッコリー・くりかぼちゃ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール)当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
545 Kcal	21.6 g	16.8 g	220 mg	2.5 mg	689 μg	0.34 mg	0.51 mg	23 mg