

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
2 ・ 30 月	ツナとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) 厚揚げともやしの味噌汁 ミニゼリー	牛乳 大芋芋	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・すりごま・調合油・りんごゼリー・さつまいも・サフラワー油	焼きのり・だいずもやし・ほうれんそう
3 ・ 17 火	ご飯 カレイのきのこあんかけ パンサンスープ にら玉中華スープ (卵禁/除去食)	牛乳 アイスボックスクッキー	まがれい・鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉・サフラワー油・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・いりごま・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・きゅうり・にら・たまねぎ
4 ・ 18 水	キーマカレー コーンクリームスープ	牛乳 揚げパンきな粉 (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・大豆・普通牛乳・きな粉	精白米・なたね油・有塩バター・ロールパン・調合油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・コーン缶詰クリーム・冷凍コーン
5 ・ 19 木	ご飯 鶏のさっぱりネギソース かぼちゃサラダ 凍り豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 バナナブラウニー	鶏もも・まぐろ水煮缶詰・凍り豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・なたね油	長ねぎ・しょうが・くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・バナナ
6 ・ 20 金	卵とじうどん (卵禁/除去食) ひじきの胡麻和え バナナ	牛乳 焼鳥と青菜のおにぎり	鶏卵・油揚げ・鶏もも・普通牛乳・若鶏もも	ゆでうどん・片栗粉・すりごま・砂糖・精白米・調合油・三温糖	にんじん・たまねぎ・生しいたけ・しょうが・だいずもやし・ほうれんそう・乾ひじき・バナナ・こまつな
7 ・ 21 土	カオマンガイ風炊き込みご飯 野菜のカレーソテー わかめスープ	牛乳 せんべい	若鶏もも・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・調合油・砂糖・サフラワー油・しょうゆせんべい	にんにく・しょうが・にんじん・グリーンピース・冷凍コーン・長ねぎ・キャベツ・たまねぎ・乾わかめ
9 月	カレーソーススパゲティ きのこスープ	牛乳 チーズおなか焼きおにぎり	まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・プロセスチーズ・削り節	マカロニ・スパゲティ・サフラワー油・砂糖・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトケチャップ・ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ
10 ・ 24 火	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツとコーンのソテー 豆腐の清汁	牛乳 ビーフン	さば・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも	精白米・片栗粉・調合油・ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・冷凍コーン・こねぎ・にんじん・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ
11 ・ 25 水	ロールパン(卵禁/代替食パン) キャベツメンチ じゃがいものポタージュ	牛乳 いちごジャムヨーグルト せんべい	ぶたひき肉・脱脂粉乳・普通牛乳・プレーンヨーグルト	ロールパン・片栗粉・薄力粉・パン粉・サフラワー油・じゃがいも・砂糖・しょうゆせんべい	キャベツ・たまねぎ・いちごジャム
12 ・ 26 木	ご飯 手作りふりかけ 筑前煮 あさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 胡麻トースト	しらす干し・削り節・若鶏もも・あさり水煮缶詰・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油・じゃがいも・調合油・三温糖・食パン・すりごま・有塩バター	あおのり・にんじん・れんこん・ごぼう・きやえんどう・こまつな
13 ・ 27 金	トマトの肉味噌スパゲティ もやしの胡麻酢和え コンソメスープ (卵禁/ベーコン除去食)	牛乳 かぼちゃチップ チーズ	ぶたひき肉・淡色辛みそ・ベーコン・普通牛乳・プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・すりごま・砂糖・調合油	トマトホール缶詰・たまねぎ・冷凍コーン・しょうが・にんにく・りよくとうもやし・にんじん・青ピーマン・くりかぼちゃ
14 ・ 28 土	ご飯 鮭の香味焼き はりはりサラダ わかめと人参の清汁	牛乳 せんべい チーズ	さけ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・ごま油・すりごま・しょうゆせんべい	にんにく・しょうが・切干しだいこん・にんじん・りよくとうもやし・乾わかめ・えのきたけ
	卵除去 甲殻類(エビ・カニ・貝類)				

☆ 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B1	ビタミンB2	ビタミンC
543 Kcal	20.8 g	18.2 g	224 mg	1.9 mg	207 μg	0.28 mg	0.39 mg	20 mg