

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 ・ 木 15	たまご丼(卵禁/除去食) 小松菜のすまし汁 ミニゼリー	牛乳 ホットドッグ (卵禁/代替せんべい)	鶏卵・若鶏もも・生揚げ・焼き 竹輪・普通牛乳・ウイナー ソーセージ	精白米・三温糖・片栗粉・ゼ リー・ロールパン	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・ にんじん・キャベツ
2 ・ 金 16	ご飯 豆腐入り中華風煮 キャベツとコーンの味噌汁	牛乳 カレーうどん	ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛 みそ・普通牛乳・ぶたもも	精白米・サフラワー油・砂糖・ ごま油・片栗粉・うどん	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ほうれんそう・きくらげ・ キャベツ・スイートコーン・冷凍 コーン・長ねぎ
3 17 土 31	和風スパゲティ 人参ポタージュ バナナ	牛乳 せんべい	まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・脱 脂粉乳	マカロニ・スパゲティ・有塩バ ター・じゃがいも・しょうゆせ んべい	ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそ う・焼きのり・にんじん・バナナ
5 ・ 月 26	ご飯 カレイの蒲焼 たまねぎときゅうりのおかかあえ 豆腐とあさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	まがれい・かつお節・木綿豆 腐・あさり水煮缶詰・普通牛 乳・鶏卵	精白米・薄力粉・サフラワー 油・三温糖・ホットケーキミッ クス・砂糖・サフラワー油	たまねぎ・きゅうり・にんじん
6 ・ 火 20	ご飯 豚の生姜焼き トマトサラダ 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	ぶたロース・木綿豆腐・淡色辛 みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・三温糖・ごま 油・ホットケーキミックス・サ フラワー油	たまねぎ・しょうが・トマト・きゅ うり・冷凍コーン・にら・えのきた け
7 ・ 水 21	ロールパン(卵禁/代替食パン) ミートボール ワンタン風スープ バナナ	牛乳 スイートポテト(卵なし)	ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏ひき 肉・普通牛乳	ロールパン・片栗粉・砂糖・ しゅうまいの皮・ごま油・さつ まいも・無塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・なが きはくさい・にんじん・乾しいた け・長ねぎ・バナナ
8 ・ 木 22	ちゃんこ風うどん 小松菜のツナ和え マカロニきなこ	牛乳 茹でトウモロコシ チーズ	鶏もも・淡色辛みそ・まぐろ水 煮缶詰・きな粉・普通牛乳・プ ロセスチーズ	うどん・ごま油・砂糖・マカロ ニ・スパゲティ	だいこん・はくさい・にんじん・に んにく・しょうが・こまつな・ゆで スイートコーン
9 ・ 金 23	カレー パンサンスー	牛乳 きな粉クリームサンド	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ きな粉	精白米・じゃがいも・サフラ ワー油・有塩バター・薄力粉・ 緑豆はるさめ・砂糖・ごま油・ 食パン・三温糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャ ップ・きゅうり
10 ・ 土 24	ビビンバ風ご飯 わかめスープ きんとん	牛乳 せんべい チーズ	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳・プロセスチーズ	精白米・サフラワー油・砂糖・ すりごま・さつまいも・しょう ゆせんべい	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
13 ・ 火 27	ご飯 さばの胡麻煮 じゃがいもと人参のきんぴら 芋煮風すまし汁	牛乳 お麩のラスク	さば・油揚げ・普通牛乳・きな 粉	精白米・三温糖・すりごま・ じゃがいも・サフラワー油・い りごま・さといも・観世ふ・有 塩バター・砂糖	しょうが・にんじん・だいこん・ほ うれんそう
14 ・ 水 28	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋としめじの清汁	牛乳 ジャムサンド	若鶏もも・淡色辛みそ・油揚 げ・普通牛乳	精白米・砂糖・サフラワー油・ 三温糖・じゃがいも・食パン	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ・ たまねぎ・いちごジャム
19 ・ 月 ・ 金 30	ご飯 かじきの照り焼き ほうれん草の白和え 厚揚げと冬瓜の味噌汁	牛乳 ツナ入りお好み焼き	めかじき・木綿豆腐・生揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳・まぐろ 水煮缶詰・削り節	精白米・砂糖・すりごま・薄力 粉	ほうれんそう・にんじん・乾ひじ き・とうがん・キャベツ・トマトケ チャップ・あおさ
29 木	ご飯 シューマイ キャベツとコーンのソテー 豆腐としいたけのスープ	牛乳 フレンチトースト (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳・鶏卵	精白米・緑豆はるさめ・しゅう まいの皮・砂糖・ごま油・食パ ン・無塩バター	たまねぎ・冷凍コーン・キャベツ・ 生しいたけ・青ねぎ

☆ 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 (1/4ノル当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
528 Kcal	21.1 g	15.9 g	226 mg	2.0 mg	186 μg	0.32 mg	0.38 mg	18 mg