

日曜	昼食	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	玄米ご飯 さばのみそ煮 揚げボールと野菜の煮物 煮浸し すいとん汁 オレンジ	普通牛乳・さば・赤色辛みそ・ さつま揚げ・油揚げ・さくらえ び素干し	塩せんべい・精白米・砂糖・板 こんにやく・薄力粉・中華め ん・調合油	しょうが・にんじん・れんこん・ほう れんそう・えのきたけ・だいこ ん・はくさい・根深ねぎ・ネー ブル・オレンジジュース・キャベツ・ あおのり
2 水	ご飯 肉団子の甘酢あん 根菜サラダ 竹輪の磯辺揚げ みそ汁(もやし・油揚げ)	普通牛乳・ぶたひき肉・焼き竹 輪・油揚げ・淡色辛みそ・きな 粉	精白米・片栗粉・砂糖・いりご ま・マヨネーズ・薄力粉・調合 油・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・生し いたけ・たけのこ水煮缶詰・青ピー マン・トマトケチャップ・ごぼう・れ んこん・スイートコーン・かいわ れ・あおのり・りよくとうもろやし・ ほうれんそう
3 木	ご飯 さんまの煮付け ピーマン炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(いんげん・えのき) ヨーグルト	さんま・ロースハム・木綿豆 腐・淡色辛みそ・ヨーグルト・ 普通牛乳	ビスケット・精白米・砂糖・ ビーフン・ごま油・調合油・い りごま・さつまいも	りんごジュース・きくらげ・チンゲ ンサイ・にんじん・ほうれんそう・ キャベツ・さやいんげん・たまね ぎ・えのきたけ・乾わかめ
4 金	ポークカレー たくあん 海藻サラダ 牛乳 バナナ 食べる煮干し	普通牛乳・ぶたもも・かにかま ぼこ・煮干し・ドリンクヨーグ ルト	精白米・じゃがいも・調合油・ 和風ドレッシング・あんパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトケチャップ・たくあん漬・ レタス・ブロッコリー・塩わかめ・ ホースラディッシュ・黄ピーマン・ きょうな・バナナ
7 月	マーボー丼 大豆サラダ ほうれん草のごま和え するめ りんごジュース	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき 肉・大豆・さつま揚げ・淡色辛 みそ・するめ	精白米・調合油・マカロニ・ス パゲティ・マヨネーズ・砂糖・ ごま	バナナ・根深ねぎ・にんじん・冷凍 コーン・きゅうり・ほうれんそう・ キャベツ・りんごジュース・乾わか め
8 火	ご飯 さきみフライ くきわかめの煮付け ごま酢和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	乳酸菌飲料・鶏卵・若鶏ささ 身・さつま揚げ・かにかまぼ こ・木綿豆腐・淡色辛みそ・普 通牛乳	塩せんべい・精白米・薄力粉・ パン粉・調合油・砂糖・いりご ま・食パン	くきわかめ・にんじん・生しいた け・りよくとうもろやし・アスパラガ ス・たまねぎ・乾わかめ・まいた け・マーマレード
9 水	ご飯 モロのみそ焼き 生揚げと野菜の煮物 ゆかり和え きのこ汁	ドリンクヨーグルト・めかじ き・淡色辛みそ・生揚げ・普通 牛乳	ビスケット・精白米・砂糖・板 こんにやく	ごぼう・にんじん・キャベツ・ほう れんそう・にんじん・しその葉・生 しいたけ・ぶなしめじ・えのきた け・まいたけ・だいこん・根深ね ぎ・バナナ
10 木	黒米ご飯 れんこんバーグ 切干大根の煮付け 粉ふき芋 みそ汁(ほうれん草・しめじ) プチゼリー	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・ 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉	精白米・パン粉・調合油・砂 糖・じゃがいも・親世ふ・プチ ゼリー・マカロニ・スパゲ ティ・黒砂糖	れんこん・たまねぎ・トマトケチャ ップ・切干しいたけ・にんじん・生 しいたけ・さやえんどう・パセリ・ ほうれんそう・ぶなしめじ
14 月	ピピンパ さつま揚げと野菜の煮物 煮卵 オレンジジュース	普通牛乳・ぶたひき肉・さつま 揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐	精白米・調合油・いりごま・ご ま油・砂糖・薄力粉	バナナ・ほうれんそう・りよくとう もろやし・にんじん・だいこん・オレ ンジジュース
15 火	玄米ご飯 アジフライ せんキャベツ ミモザサラダ いんげんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ドリンクヨーグルト・あじ・鶏 卵・淡色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・パン粉・ 天ぷら粉・調合油・マカロニ・ スパゲティ・マヨネーズ・砂 糖・ごま・食パン・黒砂糖	キャベツ・レッドキャベツ・かいわ れ・にんじん・りんご・アスパラガ ス・さやいんげん・たまねぎ・ぶな しめじ・乾わかめ
16 水	ゆかりご飯 肉じゃが 中華風サラダ おかか和え かんぴょう汁 グレープフルーツ	普通牛乳・ぶたもも・ロースハ ム・かつお節・木綿豆腐・淡色 辛みそ	精白米・じゃがいも・しらた き・砂糖・調合油・緑豆はるさ め・いりごま・和風ドレシン グ・片栗粉・甘辛せんべい	しその葉・たまねぎ・にんじん・さ やえんどう・きょうな・冷凍コー ン・キャベツ・ほうれんそう・かん ぴょう・生しいたけ・根深ねぎ・グ レープフルーツ
17 木	えびピラフ 鶏のてりやき ナポリ 人参グラッセ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) チーズ	普通牛乳・しばえび・鶏もも・ ロースハム・油揚げ・淡色辛み そ・プロセスチーズ・ドリンク ヨーグルト	衛生ポーロ・精白米・有塩パ ター・マカロニ・スパゲティ・ 調合油・砂糖	にんじん・グリーンピース・スイー トコーン・たまねぎ・青ピーマ ン・エリンギ・冷凍コーン・トマ トケチャップ・ほうれんそう・えのきたけ
18 金	ハヤシライス らっきょう さつま芋のサラダ さいちご豆乳 パイナップル 食べる煮干し	ぶたもも・豆乳麦芽コーヒー・ 煮干し・普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉・さつ まいも・マヨネーズ・蒸しまん じゅう	りんごジュース・たまねぎ・エリン ギ・トマトケチャップ・トマト・ら っきょう漬・きゅうり・にんじん・り んご・レーズン・パイナップル

日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 月	ご飯 ミートオムレツ ひじきの炒め煮 春雨サラダ みそ汁(ふ・人参)	普通牛乳・鶏卵・ぶたひき肉・ さつま揚げ・大豆・かにかまぼ こ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	精白米・調合油・砂糖・緑豆は るさめ・マヨネーズ・親世ふ	バナナ・たまねぎ・にんじん・グ リーンピース・トマトケチャップ・ひ じき・にんじん・ごぼう・かいわ れ・冷凍コーン・ほうれんそう・生 しいたけ
22 火	ご飯 コロケ せんキャベツ 大根の金平 いそべ和え なめこ汁	ドリンクヨーグルト・ぶたひき 肉・鶏卵・木綿豆腐・赤色辛み そ・普通牛乳・淡色辛みそ	塩せんべい・精白米・じゃがい も・薄力粉・パン粉・調合油・ いりごま・砂糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・に んじん・だいこん・さやえんどう・ ほうれんそう・焼きのり・なめこ水 煮缶詰・根深ねぎ・こねぎ
23 水	お弁当の日			
24 木	ご飯 天ぷら(きす・かぼちゃ) 切昆布の煮付け ゆかり和え かきたま汁	きす・油揚げ・ロースハム・鶏 卵・淡色辛みそ・普通牛乳・魚 肉ソーセージ・さくらえび素干 し	ビスケット・精白米・薄力粉・ 調合油・砂糖	りんごジュース・かぼちゃ・刻み昆 布・にんじん・生しいたけ・キャベ ツ・ブロッコリー・しその葉・ほう れんそう・にんじん・あおのり
☆ 25 金	牛丼 ポテトサラダ 三色ナムル 牛乳 手作りクッキー	普通牛乳・牛かたロース・ロー スハム・鶏卵・ドリンクヨーグ ルト	精白米・しらたき・砂糖・じゃ がいも・マヨネーズ・いりご ま・ごま油・ホットケーキミッ クス・有塩バター	たまねぎ・きゅうり・にんじん・り んご・りよくとうもろやし・ほうれ んそう・赤ピーマン・バナナ
28 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 竹輪と野菜の煮物 くきわかめの酢づけ みそ汁(ほうれん草・えのき)	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆 腐・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛み そ・ヨーグルト	精白米・パン粉・調合油・砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャップ・だいこん・くきわか め・ほうれんそう・えのきたけ・み かん缶詰・パインアップル缶詰・も も缶詰
29 火	玄米ご飯 ソーセージフライ 五目煮豆 キャベツのボン酢和え みそ汁(大根・わかめ) プチゼリー	魚肉ソーセージ・鶏卵・さつま 揚げ・大豆・ロースハム・淡色 辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・薄力粉・ パン粉・調合油・板こんにやく・ 砂糖・いりごま・プチゼ リー・じゃがいも・マヨネーズ	りんごジュース・ごぼう・にんじ ん・キャベツ・きゅうり・だいこ ん・まいたけ・乾わかめ
30 水	ご飯 生揚げ入り回鍋肉 ひじき入り卵焼き なめたけ和え みそ汁(かぶ・人参)	普通牛乳・生揚げ・ぶたばら・ 淡色辛みそ・鶏卵	衛生ポーロ・精白米・いりご ま・砂糖・調合油・ホットケー キミックス	キャベツ・にんじん・茎にんにく・ 回鍋肉の素・ひじき・ほうれんそ う・りよくとうもろやし・えのきたけ 味付け瓶詰・ほんしめじ・かぶ・か ぶの葉

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (μg)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
448 Kcal	15.8 g	11.6 g	130 mg	2.2 mg	186 μg	0.24 mg	0.23 mg	25 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。
 ※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※ ☆印は、誕生会です。

