

| 日  | 曜日 | 昼                                                                                                                      | おやつ                    | 血や肉、骨をつくる（あか）                               | カや熱となる（きいろ）                              | 体の調子をととのえる（みどり）                                  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | 水  | はいがごはん、白身魚の磯揚げ、人参シリシリ、えのきと竹輪のみそ汁                                                                                       | ジャーマンポテトパン（卵）、ジョア プレーン | ホキ、竹輪、ベーコン、ジョア80m1プレーン                      | 胚芽米、片栗粉、油、オリーブオイル、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ      | あおのり、人参、玉ねぎ、スイートコーン、青ピーマン、えのきだけ、わかめ              |
| 2  | 木  | はいがごはん、松風焼き、ひじきともやしのサラダ（卵）、じゃがいものみそ汁、お魚ふりかけ                                                                            | ミニたい焼き、牛乳              | 鶏ひき肉、島豆腐、油揚げ、高カルシウムお魚ふりかけ、牛乳                | 胚芽米、砂糖、白ごま、マヨネーズ、グラニュー糖、じゃがいも、ミニたい焼き     | 玉ねぎ、ネギ、もやし、人参、きゅうり、ネギ                            |
| 3  | 金  | スパゲティミートソース、小松菜と人参のごま和え、オニオンスープ（卵）、オレンジゼリー                                                                             | ブルーベリーパン（卵）            | 牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン                              | スパゲティ、オリーブオイル、砂糖、ごま いり、ごま油、三温糖、つなぎパン     | 玉ねぎ、青ピーマン、人参、トマトピューレー、小松菜、きゅうり、セロリ、パセリ、ブルーベリージャム |
| 4  | 土  | 鮭じゃこごはん、肉じゃが、キャベツと人参のみそ汁                                                                                               | やきいも                   | 鮭、しらす、豚ロース                                  | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、オリーブオイル、さつまいも      | ネギ、人参、玉ねぎ、インゲン、キャベツ                              |
| 5  | 日  |                                                                                                                        |                        |                                             |                                          |                                                  |
| 6  | 月  | 沖縄そば（卵）、白和えサラダ、ヨーグルト                                                                                                   | お祝いシフォン（卵）、牛乳          | 三枚肉、かまぼこ、かつお節、豚汁骨、島豆腐、ツナ、ヨーグルト、牛乳           | 沖縄そば麺、砂糖                                 | ネギ、ほうれんそう、人参、きゅうり                                |
| 7  | 火  | はいがごはん、白身魚の竜田揚げ、五目大豆煮、アサ汁、オレンジ                                                                                         | ぼたぼた焼き、プルーン、牛乳         | ホキ、水煮大豆、鶏もも肉、油揚げ、牛乳                         | 胚芽米、片栗粉、油、砂糖、うすまき麩                       | ごぼう、干し椎茸、人参、あおさ、オレンジ、プルーン                        |
| 8  | 水  | はいがごはん、ボークソテー、春野菜炒め（卵）、たまねぎとわかめのみそ汁                                                                                    | 豆乳カスタードパン（卵）           | 豚ロース、ベーコン                                   | 胚芽米、薄力粉、油、豆乳パン、カスタードクリーム                 | キャベツ、人参、菜の花、玉ねぎ、わかめ                              |
| 9  | 木  | はいがごはん、サバのカレームニエル、大根サラダ、豆腐とにらの清まし汁                                                                                     | ちんすこう、バナナ、牛乳           | サバ、ツナ、木綿豆腐、牛乳                               | 胚芽米、薄力粉、白ごま、ちんすこう                        | パセリ、大根、きゅうり、トマト、にら、バナナ                           |
| 10 | 金  | はいがごはん、鮭ときのこの照り焼き、キャベツのサラダ、豆苗スープ（卵）                                                                                    | 豆乳カレーパン                | 鮭、ベーコン、かつお節                                 | 胚芽米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、カレーパン 皮及び具              | しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、豆苗                    |
| 11 | 土  | 鶏の照り焼き丼、ポテトサラダ（卵）、小松菜と油揚げのみそ汁                                                                                          | アンパンマンせんべい、バナナ         | 鶏もも肉、ロースハム、油揚げ、かつお節                         | ごはん、油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、アンパンマンせんべい         | みずな、刻みのり、人参、きゅうり、小松菜、バナナ                         |
| 12 | 日  |                                                                                                                        |                        |                                             |                                          |                                                  |
| 13 | 月  | タコライス、マッシュポテト、豆腐とコンソースープ                                                                                               | シリアル、牛乳                | あいびき肉、ミックスチーズ、牛乳、絹ごし豆腐、かつお節                 | 米、オリーブオイル、片栗粉、じゃがいも、シリアル                 | キャベツ、レタス、トマト、スイートコーン、玉ねぎ                         |
| 14 | 火  | はいがごはん、魚の西京焼き、ピーマンの細切り炒め、大根のみそ汁                                                                                        | サーターアングリー（卵）、牛乳        | 赤魚、油揚げ、牛乳                                   | 胚芽米、三温糖、じゃがいも、オリーブオイル、片栗粉、砂糖、サーターアングリー、油 | 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、大根、ネギ                          |
| 15 | 水  | はいがごはん、ローストチキン、コロコロソテー（卵）、もずくそうめん汁                                                                                     | バナナケーキ（卵）、牛乳           | 鶏もも肉、ウインナーソーセージ、はんぺん、卵、牛乳                   | 胚芽米、油、じゃがいも、手延べそうめん、ソフトタイプマーガリン、砂糖、薄力粉   | 玉ねぎ、しめじ、人参、ブロッコリー、もずく、ネギ、バナナピューレ                 |
| 16 | 木  | おべんとう会                              | 野菜スティック、味付けいりこ、牛乳      | 味付けいりこ、牛乳                                   | クラッカー                                    |                                                  |
| 17 | 金  | 納豆ごはん、豚汁、胡瓜とトマトのツナのサラダ、鉄ゼリー                                                                                            | ホットケーキ（卵）、プルーン         | 挽きわり納豆、豚ロース、ツナ                              | 米、じゃがいも、ごま油、オリーブオイル、ホットケーキ               | 刻みのり、ネギ、玉ねぎ、人参、太もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、プルーン           |
| 18 | 土  | 五目ごはん、豆腐チャンプルー、えのきとしめじのみそ汁                                                                                             | クラッカー、型抜きチーズ           | 鶏もも肉、島豆腐、ツナ、型抜きチーズ                          | 米、砂糖、油、クラッカー                             | 人参、干し椎茸、ひじき、ネギ、キャベツ、もやし、えのきだけ、しめじ                |
| 19 | 日  |                                                                                                                        |                        |                                             |                                          |                                                  |
| 20 | 月  | はいがごはん、マーボー豆腐、ブロッコリーサラダ、かき玉汁（卵）                                                                                        | あげパン（きなこ）（卵）、牛乳        | 島豆腐、豚ひき肉、卵、きな粉、牛乳                           | 胚芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、コッパパン、油                   | 玉ねぎ、人参、にら、ブロッコリー、カリフラワー、ヤングコーン缶詰、白菜              |
| 21 | 火  | はいがごはん、白身魚のコーンクリーム焼き、きんぴら炒め、しめじと玉ねぎのみそ汁                                                                                | アメリカンドッグ（卵）、豆乳         | ホキ、ミックスチーズ、かつお節、アメリカンドッグ、調製豆乳               | 胚芽米、薄力粉、オリーブオイル、糸こんにゃく、砂糖、油              | スイートコーン、パセリ、ごぼう、人参、玉ねぎ                           |
| 22 | 水  | はいがごはん、鶏のレモン風味焼き、ブロッコリーとコンソーステー（卵）、わかめのスープ、お魚ふりかけ                                                                      | 黒糖ケーキ（卵）、牛乳            | 鶏もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、加工品 かつお節、高カルシウム お魚ふりかけ、卵、牛乳 | 胚芽米、三温糖、油、片栗粉、【小麦粉】ブレミックス粉 ホットケーキ用、黒砂糖   | ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、わかめ                              |
| 23 | 木  | 納豆ごはん、厚揚げ豆腐のそぼろあんかけ、青梗菜とえのきのみそ汁、バナナ                                                                                    | プリン（卵）、リッツ             | 挽きわり納豆、厚揚げ豆腐、豚ひき肉、カスタードプリン                  | 米、片栗粉、オリーブオイル                            | 刻みのり、ネギ、人参、玉ねぎ、えのきだけ、インゲン、チンゲンサイ、バナナ             |
| 24 | 金  | カレーライス、春雨ナムル（卵）、はんぺんのすまし汁（卵）、型抜きチーズ                                                                                    | ウインナーパン（卵）、豆乳          | 鶏もも肉、ロースハム、はんぺん、型抜きチーズ、ウインナーソーセージ、調製豆乳      | 米、じゃがいも、油、はるさめ、ごま油、三温糖、ロールパン             | 人参、玉ねぎ、青ピーマン、りんご、もやし、もずく、きゅうり、小松菜                |
| 25 | 土  | 豚生姜焼き丼、きゅうりとわかめの酢物、とろろ昆布汁                                                                                              | はと麦おこし、バナナ             | 豚ロース                                        | 米、油、片栗粉、三温糖、花麩、米菓                        | 玉ねぎ、しめじ、きゅうり、トマト、削り昆布、バナナ                        |
| 26 | 日  |                                                                                                                        |                        |                                             |                                          |                                                  |
| 27 | 月  | はいがごはん、白身魚の照り焼き、クレープ、そうめん汁                                                                                             | フルーツポンチ                | ホキ、豚ロース                                     | 胚芽米、切りこんにゃく、三温糖、油、手延べそうめん、砂糖             | 刻み昆布、干し椎茸、人参、ネギ、バナナ、バイン缶、みかん缶                    |
| 28 | 火  | はいがごはん、ハンバーグ（卵）、ひじきの和え物、青菜と豆腐のすまし汁  | うむくじ天ぷら、牛乳             | あいびき肉、卵、ツナ、絹ごし豆腐、加工品 かつお節、牛乳                | 胚芽米、パン粉、油、三温糖、うむくじ天ぷら                    | 玉ねぎ、ひじき、からし菜、キャベツ、人参、えのきだけ、ほうれんそう                |
| 29 | 水  |                                                                                                                        |                        |                                             |                                          |                                                  |
| 30 | 木  | キッズピビンバ、キャベツとちくわのみそ汁、バナナ                                                                                               | シークワーサーゼリー             | 鶏ひき肉、竹輪                                     | 米、油、三温糖、ごま油、シークワーサーゼリー                   | 長ネギ、もやし、人参、ほうれんそう、キャベツ、バナナ                       |

※都合により献立の変更があります。ご了承ください。

