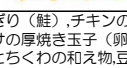


日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	金	はいがごはん、鶏のレモン風味焼き、ブロッコリーとコーンソテー（卵・豚）、大根のみそ汁、お魚ふり	ジャーマンポテトパン（卵・豚）、牛乳	鶏もも肉、ベーコン、高カルシウムお魚ふりかけ、牛乳	胚芽米、三温糖、油、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、大根、しめじ、ネギ
2	土	もずく丼（豚）、じゃが芋ソテー（豚）、清まし汁	アンパンマンせんべい、バナナ	豚ひき肉、島豆腐、かつお節	米、砂糖、じゃがいも、油、アンパンマンせんべい	もずく、人参、玉ねぎ、干し椎茸、スイートコーン、青ピーマン、わかめ、バナナ
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	おにぎり（鮭）、チキンの唐揚げ、アオサの厚焼き玉子（卵）、キャベツとちくわの和え物、豆腐スープ（卵・豚）	こいのぼりゼリー、ブルーベリー	鮭、鶏もも肉、卵、竹輪、ツナ、ベーコン、かつお節	ごはん、片栗粉、薄力粉、油、砂糖、三温糖、こどもの日カープゼリー	アオサ、キャベツ、もやし、豆腐、しめじ、ブルーベリー
8	金	カレーライス（豚）、ゴーヤサラダ（卵）、はんぺんのすまし汁（卵）	ブルーベリーパン（卵）、牛乳	鶏もも肉、ツナ、はんぺん、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、三温糖、パン	人参、玉ねぎ、りんご、ゴーヤ、キャベツ、きゅうり、小松菜、ブルーベリー、ジャム
9	土	鶏の照り焼き丼、ポテトサラダ（卵・豚）、小松菜と油揚げのみそ汁	2つのプチシュー（卵）、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、2つのシュークリーム（カスタード&チョコ）	みずな、刻みのり、人参、きゅうり、小松菜、バナナ
10	日					
11	月	タコライス（豚）、マッシュポテト、わかめスープ	バナナケーキ（卵）、豆乳	あいびき肉、ミックスチーズ、牛乳、絹ごし豆腐、卵、調製豆乳	米、オリーブオイル、片栗粉、じゃがいも、ごま油、ソフトタイプマーガリン、砂糖、薄力粉	キャベツ、レタス、トマト、えのきだけ、カットわかめ、バナナピューレ
12	火	はいがごはん、魚のごまだれ焼き、白菜サラダ（卵）、豆腐とにらの清まし汁	サーターアングター（卵）、牛乳	ホキ、かに風味かまぼこ、木綿豆腐、牛乳	胚芽米、油、砂糖、ごま、オリーブオイル、サーターアングター	白菜、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、にら
13	水	はいがごはん、ボークソテー（豚）、春野菜炒め（卵・豚）、アサとかまぼこのすまし汁（卵）	ミニたい焼き	豚ロース、ベーコン、蒸しのかまぼこ	胚芽米、薄力粉、油、ミニたい焼き	キャベツ、人参、しいたけ、あおさ、ネギ
14	木	はいがごはん、松風焼き、ひじきともやしのサラダ、とろろ昆布汁、お魚ふりかけ	ほたはた焼き、ブルーベリー、牛乳	鶏ひき肉、島豆腐、ツナ、高カルシウムお魚ふりかけ、牛乳	胚芽米、砂糖、白ごま、三温糖、ごま油、花魁	玉ねぎ、ネギ、もやし、人参、きゅうり、削り昆布、ブルーベリー
15	金	フィッシュバーガー（卵）、キャベツサラダ、クリームスープ、バナナ	しらすと青菜のおにぎり	ホキ、卵、調製豆乳、ちりめんじゃこ	バーガーパン、薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、オリーブオイル、米	玉ねぎ、刻みピクルス、キャベツ、きゅうり、人参、セロリ、パセリ、バナナ、小松菜
16	土	鮭じゃこごはん、肉じゃが（豚）、キャベツと人参のみそ汁	はと麦おこし、バナナ	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、米菓	ネギ、人参、玉ねぎ、インゲン、キャベツ、バナナ
17	日					
18	月	沖縄そば（卵・豚）、白和えサラダ、ヨーグルト	ジュシーおにぎり（豚）、豆乳	三枚肉、蒸しのかまぼこ、かつお節、豚出汁、骨、島豆腐、ツナ、ヨーグルト、豚ロース、調製豆乳	沖縄そば麺、砂糖、米	ネギ、ほうれんそう、人参、きゅうり、干し椎茸、ひじき
19	火	はいがごはん、白身魚の照り焼き、五目大豆腐、豆腐とコーンスープ	シリアル、牛乳	ホキ、水煮大豆腐、鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、かつお節、牛乳	胚芽米、砂糖、片栗粉、シリアル	ごぼう、干し椎茸、人参、スイートコーン、玉ねぎ
20	水	はいがごはん、マーボー豆腐（豚）、春雨ナムル（卵・豚）、かき玉汁（卵）	あげパン（きなこ）（卵）、牛乳	島豆腐、豚ひき肉、ロースハム、卵、きな粉、牛乳	胚芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、三温糖、コッペパン、油	玉ねぎ、人参、にら、もやし、もずく、きゅうり、白菜
21	木		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	
22	金	納豆ごはん、すき焼き風煮つけ、鮭とわかめのみそ汁、鉄ゼリー（オレンジ味）	ウインナーパン（卵・豚）	挽きわり納豆、牛バラ肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	米、糸こんにゃく、三温糖、油、おつむ、ロールパン	刻みのり、ネギ、白菜、玉ねぎ、人参、カットわかめ
23	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、オレンジ	鶏もも肉、島豆腐、ツナ	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、オレンジ
24	日					
25	月	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（豚）、しめじと玉ねぎのみそ汁	プリン（卵）、リッツ	ホキ、ミックスチーズ、かつお節、カスタードプリン	胚芽米、薄力粉、油、糸こんにゃく、砂糖、タンドリン	パセリ、ごぼう、人参、玉ねぎ
26	火	納豆ごはん、イナムドゥチ（卵・豚）、クワイリチー（豚）	ココアワッフル（卵）、牛乳	挽きわり納豆、豚ロース、蒸しのかまぼこ、牛乳	米、切りこんにゃく、三温糖、油、ワッフル、カスタードクリーム入り	刻みのり、ネギ、干し椎茸、刻み昆布、人参
27	水	はいがごはん、鶏の照り焼き、青菜のごま和え、コーンスープ	豆乳カレーパン（豚）、牛乳	鶏もも肉、牛乳	胚芽米、マカロニ、ごま、いり、三温糖、ごま油、片栗粉、カレーパン、皮及び具	パセリ、ほうれんそう、人参、きゅうり、スイートコーン、玉ねぎ
28	木	はいがごはん、魚の西京焼き、大根サラダ、チンゲンサイとえのきのみそ汁	うむくじ天ぷら、型抜きチーズ	赤魚、ツナ、かつお節、型抜きチーズ	胚芽米、三温糖、白ごま、紅イモ、片栗粉、油	大根、きゅうり、人参、チンゲンサイ、えのきだけ
29	金	はいがごはん、ローストチキン、コロコロソテー（卵・豚）、玉葱とベーコンのスープ（卵・豚）	黒糖ケーキ（卵）、豆乳	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、はんぺん、ベーコン、卵、牛乳、調製豆乳	胚芽米、油、じゃがいも、こむぎ、小麦粉、プレミックス粉、ホットケーキ用、黒砂糖	玉ねぎ、しめじ、人参、ブロッコリー、ネギ
30	土	魚そばごはん、きゃべつと鶏肉炒め、アサ汁	ちんすこう（豚）、型抜きチーズ	サバ、鶏もも肉、竹輪、型抜きチーズ	米、ごま油、砂糖、油、ちんすこう	人参、ごぼう（冷凍）、キャベツ、青ピーマン、あおさ
31	日					

※都合により献立の変更があります。ご了承ください。