



日		こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	土	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	牛乳 蒸しパン	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
3	月	文化の日 				
4	火	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー クリームスープ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	ハム さば ヨーグルト さつま揚げ 豆乳 牛乳	米 もちきび カレー粉 バター 油 小麦粉 ごま ラード 砂糖	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 果物
5	水	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 果物	牛乳 焼きドーナツ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ 大豆 ひじき ウインナー 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 枝豆 マッシュルーム レーズン コーン 果物 パプリカ れんこん
6	木	 お弁当	牛乳 セサミクッキー	卵 牛乳	バター 砂糖 ごま 小麦粉	
7	金	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー さつま芋のみそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	白身魚 ツナ みそ ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	生姜 パパイヤ 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
8	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 カステラ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶
10	月	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物缶	しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 押麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 果物缶
11	火	玄米ご飯 チンジャオロース 豆腐シュウマイ 中華スープ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	豚肉 豆腐シュウマイ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン バター	ピーマン 人参 えのき 大根の葉 果物
12	水	中華丼 春雨のごまマヨあえ きのこのスープ 果物缶	牛乳 クリームどら焼き	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 片栗粉 春雨 ごま クリームどら焼き	白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 生姜 きくらげ きゅうり コーン しめじ えのき 大根の葉 果物缶
13	木	黒米ご飯 魚のカレー揚げ クーフィリチー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 大学芋	白身魚 昆布 豚肉 みそ 牛乳	米 黒米 米粉 カレー粉 油 糸こんにやく さつま芋 ごま	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
14	金	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り 	ぜんざい	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 金時豆 黒糖 押麦 白玉粉	人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 果物
15	土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物缶	牛乳 人形焼き	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま 人形焼き	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物缶
17	月	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶
18	火	チキンカレー 野菜サラダ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 果物
19	水	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物 	牛乳  お誕生日ケーキ	スキムミルク ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
20	木	もずく丼 青菜の納豆あえ けんちん汁 果物	牛乳 ドームケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 ドームケーキ	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 大根 椎茸 大根の葉 小松菜 果物
21	金	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ チーズ あおさ 油みそ のり	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリカ かぶ コーン 果物
22	土	チャーハン 春雨中華あえ わかめスープ 果物缶	牛乳 クリームパン	ウインナー ささみ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶
24	月	振替休日				
25	火	玄米ご飯 チキン南蛮 果物缶 青菜のチャンブルー 大根のみそ汁	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 米粉 油 砂糖 マヨドレ 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ 果物缶
26	水	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	合挽きミンチ チーズ 大豆ミンチ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま ごま油 クッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
27	木	麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすと厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ フィッシュソーセージ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 マヨドレ ケーキミックス	人参 玉ねぎ にら なす ねぎ 果物
28	金	焼きそば さつま芋サラダ アーサ汁 果物	中華まき風おにぎり	豚肉 青さのり あおさ 豆腐 鶏肉	焼きそば 油 砂糖 さつま芋 マヨドレ 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり レーズン 果物 たけのこ 椎茸
29	土	ホイコーロー丼 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物缶	牛乳 どら焼き	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ どら焼き	キャベツ 人参 ピーマン パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物缶