

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	その他
1 金	しらすごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳・しらす干し・白身魚・牛肉・鶏卵・プロセチス・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも・植物油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	バナ・にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・ホルコン缶	清酒・みりん・濃口しょうゆ・白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース
2 16 土 30	汗ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 スナック	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	せんべい・ビーフン・植物油・ごま油・スナック	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ビーマン・乾しいたけ・しょうが・バナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
4 月 29 金	麦ごはん 清汁 白身魚のチキマヨソース焼き ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・マヨネーズ・三温糖・片栗粉・植物油・食パン・バター	みかん缶・たまねぎ・ビーマン・スイートコーン・とうがんとにんじん・冷凍グリーンピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・トマトケチャップ・かつおだし・清酒
5 火 19	パン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	パン・片栗粉・マヨネーズ・ビスケット	バナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6 水 20	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 わかめごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・木綿豆腐・調整豆乳・鶏肉・塩わかめ	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖	オレンジ・キャベツ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・みりん
7 木 21	麦ごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	キウイフルーツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ビーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8 金 22	夏野菜のキーマカレーライス かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え チーズ(以上児)	牛乳・プロセチス・豚ひき肉・カットわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	精白米・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・マヨネーズ・黒砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホルコン缶・切干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
9 土 23	ナポリタン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 クラッカー	牛乳・豚肉・粉チーズ・加糖ヨーグルト	せんべい・スパゲティ・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ビーマン・ホルコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ	トマトケチャップ・食塩・コンソメ・ウスターソース
11 月 25	麦ごはん チキンカツ レタス ミネストローネスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) すいか(180g) クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン	ウエハース・精白米・押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12 火 26	麦ごはん にら玉 トマト 豚汁	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク スキムココアケーキ	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	パンアップル缶・にら・トマト・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュアココア・ベーキングパウダー
13 水 27	パン 魚のチーズピカタ ソテー オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん せんべい(以上児)	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・パン・小麦粉・植物油・三温糖	にんじん・たまねぎ・オクラ・えのきたけ・セリ・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)
14 木 28	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいち・野菜昆布・鶏卵・調整豆乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	メロン・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・もやし・こまつな・ビーマン・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
15 金	ガーリックライス トマト煮込みハンバーグ じゃが芋のバターソテー 野菜スープ サラダ菜 オレンジ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) りんごジュース ドーナツ	牛乳・ベーコン・豚ひき肉・鶏卵・牛ミンチ	せんべい・精白米・植物油・パン粉・じゃがいも・バター・小麦粉・三温糖・粉糖	にんじん・にんにく・ビーマン・たまねぎ・トマト・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・えのきたけ・カラシ・オレグノ	濃口しょうゆ・食塩・トマトケチャップ・コンソメ・鳥がらだし