

日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	月	ご飯	豚肉と新ごぼうの炒め煮 切干大根の中華サラダ	玉葱と生姜のスープ	ちんすこう 牛乳	米/豚モモ肉・ごぼう・玉葱・人参・じゃが芋・さやいんげん・オイスターソース/ 切干大根・レタス・きゅうり・わかめ・アスパラガス・コーン缶・レモン/ 鶏モモ肉・玉葱・人参・えのき茸・小松菜・生姜/ラード・薄力粉・黒糖/牛乳
2	16 火	五目おこわ	たけのこと鶏肉の煮物 れんこんとひじきの酢の物	具だくさんみそ汁	2日 柏餅 牛乳 16日 ★鶏飯 牛乳	米・もち米・豚ロース肉・油揚げ・板こんにやく・人参・舞茸/ 鶏モモ肉・筍・人参・大根・生椎茸・万能葱・生姜/ひじき・れんこん・人参・きゅうり/ キャベツ・大根・人参・玉葱・しめじ・焼き海苔/ 上新粉・さらしあん(16日米・鶏胸肉・卵・万能葱・高菜漬け・ごま・生姜)/牛乳
6	20 土	新玉葱の ドライカレー	もやし和え	鶏と野菜のスープ	カップケーキ 牛乳	米・豚挽肉・玉葱・じゃが芋・れんこん・ごぼう・にんにく・ごま・カレーフレーク/ もやし・きゅうり・人参・ツナ缶/鶏モモ肉・玉葱・人参・じゃが芋・えのき茸・わかめ/ ホットケーキミックス・豆乳・パイン缶/牛乳
8	22 月	豚肉とごぼうの チャーハン	棒棒鶏サラダ	わかめともやしの スープ	じゃが芋ちぢみ 牛乳	米・豚挽肉・卵・ごぼう・玉葱・人参・大根・板こんにやく・万能葱/ 鶏胸肉・レタス・きゅうり・トマト・練りごま/ わかめ・もやし・玉葱・人参・ごま/ じゃが芋・薄力粉・しらす・万能葱・青のり・生姜/牛乳
9	23 火	けんちんうどん	そら豆と桜えびのかき揚げ 大根ときゅうりのサラダ		わらび餅 牛乳	乾麺・鶏モモ肉・人参・大根・ごぼう・玉葱・舞茸・長葱・板こんにやく・油揚げ/ そら豆・玉葱・人参・桜えび・薄力粉/大根・きゅうり・人参・大豆もやし・ごま/ わらび粉・きな粉・黒糖/牛乳
10	24 水	ピースご飯	肉じゃが ひじきとツナの和え物	キャベツときのこの みそ汁	ブルーベリー カップケーキ 牛乳	米・グリーンピース/豚モモ肉・じゃが芋・人参・玉葱・さやいんげん・白滝/ ひじき・大豆もやし・人参・きゅうり・ツナ缶/鶏モモ肉・なめこ・生椎茸・キャベツ・玉葱/ 薄力粉・卵・ヨーグルト・マーガリン・ブルーベリー/牛乳
11	25 木	バターロール	アスパラとベーコンの オープンオムレツ レタスとパインのサラダ	さっぱり ミネストローネ	ミレービスケット 小魚ぼんせん 牛乳	バターロール/卵・ベーコン・じゃが芋・アスパラガス・トマト・マッシュルーム しめじ・パルメザンチーズ・マヨネーズ・豆乳/ レタス・トマト・きゅうり・コーン缶・パイン缶・レモン/鶏モモ肉・大豆・キャベツ・玉葱 人参・トマト缶・パセリ/ミレービスケット・小魚ぼんせん/牛乳
12	26 金	ご飯	チキン南蛮 キャベツと油揚げの和風サラダ	豆乳のみそ汁	玄米煮干しチャーハン 麦茶	米/鶏胸肉・薄力粉・卵・きゅうり・玉葱・レモン・マヨネーズ・サラダ菜/ キャベツ・人参・きゅうり・油揚げ・かつお節/ 玉葱・人参・大根・わかめ・豆乳/ 玄米・煮干し・人参・万能葱/麦茶
13	27 土	韓国風そぼろ丼	人参のごまサラダ	豆腐のスープ	カップケーキ 牛乳	米・豚挽肉・人参・大豆もやし・わかめ・長葱・生姜・にんにく/人参・きゅうり・もやし・ごま/ 木綿豆腐・鶏モモ肉・玉葱・長葱・人参・小松菜/ ホットケーキミックス・豆乳・かぼちゃ・干しぶどう/牛乳
15	29 月	食パン	★ボボティ 春キャベツのマリネ	もち麦入り トマトスープ	フルーツ白玉 牛乳	食パン/豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・干しぶどう・パン粉・牛乳・卵 カレー粉・無塩バター/キャベツ・人参・コーン缶・黄ピーマン・レモン/ 玉葱・人参・セロリ・えのき茸・ベーコン・にんにく・押し麦・トマト缶/ 白玉粉・豆乳・みかん缶・パイン缶・バナナ・夏みかん/牛乳
17	31 水	そら豆の コーンクリームパスタ	イタリアンサラダ	角切り野菜のスープ	春鯉のおにぎり 牛乳	スパゲティ・そら豆・玉葱・人参・ベーコン・豆乳・パセリ・パルメザンチーズ・無塩バター/ 豚モモ肉・レタス・きゅうり・水菜・アスパラガス・トマト・レモン/ じゃが芋・キャベツ・人参・玉葱・グリーンピース/ 米・春鯉・万能葱・にんにく/牛乳
18	木	ご飯	帆立あんかけ豆腐 大根と海苔の和風サラダ	豚汁	納豆お好み焼き 牛乳	米/木綿豆腐・帆立缶・玉葱・人参・えのき茸・グリーンピース・生姜/ 大根・きゅうり・もやし・コーン缶・ツナ缶・焼き海苔/ 豚バラ肉・大根・人参・じゃが芋・ごぼう・油揚げ・板こんにやく・長葱/ キャベツ・薄力粉・納豆・人参・万能葱・桜えび・青のり・中濃ソース/牛乳
19	金	ご飯	もやしとツナの春巻き 豆腐の中華風サラダ	五目野菜のスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	米/もやし・玉葱・春雨・大葉・ツナ缶・春巻きの皮・サラダ菜・オイスターソース/ 木綿豆腐・大豆もやし・人参・わかめ・さやいんげん・しらす・生姜/ 豚バラ肉・人参・ごぼう・玉葱・筍・じゃが芋・舞茸/ さつま芋・薄力粉・豆乳・黒糖・ごま/牛乳
30	火	ご飯	いさきの中華煮 きゅうりと人参の中華和え	大根と鶏肉のスープ	★鶏飯 牛乳	米/いさき・生揚げ・玉葱・人参・筍水煮・長葱・生椎茸・生姜・にんにく・トマトケチャップ 甜麺醬/切干大根・人参・きゅうり・もやし・長葱・レモン/ 鶏モモ肉・大根・人参・じゃが芋・万能葱・生姜/ 米・鶏胸肉・卵・万能葱・高菜漬け・干し椎茸・ごま・生姜/牛乳

