

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料
			副菜	汁物		
2	月	♪こぎつねうどん	鶏つくね ♪ひじきの和え物		♪きびだんご 牛乳	乾麺・かまぼこ・油揚げ・玉葱・長葱・かぶ菜/ 鶏挽肉・絹豆腐・長葱・人参・大葉・生姜・パン粉・レタス/ ひじき・人参・かぶ・きゅうり・水菜・ツナ缶/ 白玉粉・かぼちゃ/牛乳
3	火	鮭のちらし寿司	春野菜の煮物	潮汁	ひなあられ おこし 麦茶	米・鮭・さやえんどう・れんこん・人参・干し椎茸・かんぴょう・ごま・刻みのり/ 豚バラ肉・じゃが芋・人参・かぶ・たけのこ・玉葱・菜の花・かぶ菜・生姜/ 鯛・鮭・三つ葉・わかめ/ ひなあられ/マシュマロ・ごま/麦茶
4	18 水	ご飯	♪もち粉から揚げ ♪豆腐とジャコのサラダ	♪たまごスープ	♪フルーツサンド 麦茶	米/鶏モモ肉・にんにく・生姜・白玉粉・サニーレタス/ 木綿豆腐・きゅうり・わかめ・レタス・水菜・人参・しらす/ 卵・玉葱・えのき茸・にら/ 食パン・動物性クリーム・バイン缶・もち缶・いちごジャム/麦茶
5	木	ご飯	♪かに玉 ♪海苔のごま塩サラダ	米入り野菜スープ	♪人参スコーン 牛乳	米/卵・カニ缶・干し椎茸・水菜・人参・長葱・さやいんげん/ サニーレタス・レタス・きゅうり・人参・アスパラガス・長葱・刻みのり・ごま/ 鶏挽肉・米・じゃが芋・人参・玉葱/ 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・人参・はちみつ・無塩バター/牛乳
19	木	お楽しみ遠足	お弁当をよろしくおねがいします		カルシウムせんべい ミレービスケット 麦茶	カルシウムせんべい/ミレービスケット/麦茶
6	金	ご飯	かぼちゃの肉味噌掛け 山菜のマヨネーズ和え	豆腐のみそ汁	★マルゲリータ 麦茶	米/生揚げ・かぼちゃ・豚ひき肉・人参・長葱・白菜・生椎茸・生姜・テンメンジャン/ ごこみ・うど・スナップえんどう・緑豆もやし・人参・マヨネーズ・ごま/ 絹豆腐・じゃが芋・玉葱・わかめ/ 強力粉・薄力粉・ドライイースト・トマト缶・にんにく・パザル・モッツァレラチーズ/麦茶
7	21 土	ねぎごまチャーハン	大豆もやし中華和え	八宝菜汁	かぼちゃクッキー 麦茶	米・鶏モモ肉・コーン缶・玉葱・長葱・葉ねぎ・ごま/ 大豆もやし・人参・きゅうり・わかめ・ごま/ 豚バラ肉・白菜・さやえんどう・干し椎茸・人参・玉葱・水菜等/ 薄力粉・かぼちゃ/麦茶
9	23 月	♪バターロール	♪白いんげんのグラタン ♪レタスとパインのサラダ	チキンブロス	♪抹茶わらびもち 牛乳 ぼたもち 麦茶	バターロール/白いんげん豆・玉葱・しめじ・じゃが芋・ウインナー・パセリ・にんにく・トマト缶 ナチュラルチーズ/ レタス・アスパラガス・きゅうり・水菜・バイン缶・コーン缶・玉葱/ 鶏ムネ肉・セロリ・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・かぶ菜/ 9日 わらび粉・抹茶・黒糖・水あめ・きな粉/牛乳/ 23日 米・小豆・きな粉/麦茶
10	24 火	ご飯	肉じゃが キャベツの昆布和え	なめこのみそ汁	♪チーズクラッカー 牛乳	米/豚モモ肉・じゃが芋・人参・玉葱・さやいんげん・白滝/ キャベツ・きゅうり・人参・昆布・ごま/ なめこ・絹豆腐・玉葱・万能葱/ 薄力粉・ライ麦粉・無塩バター・パルメザンチーズ/牛乳
11	25 水	♪ソース焼きそば	きゅうりの甘酢	♪わかめのすまし汁	♪自家製味噌おにぎり 麦茶	蒸し中華麺・豚バラ肉・キャベツ・緑豆もやし・人参・玉葱・青のり・中濃ソース・ウスターソース/ きゅうり・鶏ムネ肉・人参・さやえんどう・コーン缶・エリンギ・緑豆もやし/ わかめ・玉葱・つまみ菜・えのき茸/ 米・自家製味噌/麦茶
12	26 木	♪納豆レタス チャーハン	もやし和え	のりのスープ	♪バナナケーキ 牛乳	米・納豆・鶏モモ肉・レタス・玉葱・小松菜/ 緑豆もやし・焼きちくわ・きゅうり・人参・ごま/ 刻みのり・玉葱・万能葱・大根/ 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・動物性クリーム・バナナ/牛乳
13	27 金	☆大山おこわ	豚バラ大根 ♪切干大根のわかめ和え	長葱と油揚げのみそ汁	カルシウムせんべい ミレービスケット 麦茶 ♪抹茶マールクッキー 牛乳	米・豚モモ肉・人参・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・にんにく・カレーフレーク/ レタス・ツナ缶・アスパラガス・コーン缶・水菜・コーンフレーク/ かぼちゃ・玉葱・プロッコリー・ベーコン/ 13日 カルシウムせんべい/ミレービスケット/麦茶 27日 薄力粉・マーガリン・抹茶・粉糖/牛乳
14	28 土	鶏そぼろおにぎり	くだもの	貝だくさん豚汁	はちみつレモンカップケーキ 麦茶	米・小松菜・鶏挽肉/ 豚バラ肉・大豆缶・大根・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・長葱/ みかん/ ホットケーキミックス・豆乳・はちみつ・レモン/麦茶
16	30 月	♪きのこの塩昆布 クリームスパゲティ	照り焼きチキンサラダ	ミネストローネ	♪おおかおにぎり 麦茶	スパゲティ・鶏モモ肉・薄力粉・しめじ・えのき茸・エリンギ・マッシュルーム・玉葱・パセリ・にんにく 塩昆布・動物性クリーム・牛乳・パルメザンチーズ/ 鶏ムネ肉・レタス・サラダほうれん草・人参・きゅうり・レモン/ じゃが芋・かぶ・かぶ菜・玉葱・人参・ベーコン・トマトケチャップ・トマト缶/ 米・かつお節・ごま/麦茶
17	31 火	♪カレーライス	♪グリーンサラダ	♪パンプキンスープ	蒸し饅頭 麦茶	米・もち米・鶏モモ肉・人参・ごぼう・さつま芋/ 豚バラ肉・大根・人参・葉ねぎ・生姜/ 切干大根・わかめ・きゅうり・人参・ごま/ 長葱・こんにゃく・大根・人参・油揚げ・葉ねぎ/ 薄力粉・ベーキングパウダー・さつま芋/麦茶

