

日	曜日	こんだて	<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	おやつ	
1	水	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さけ 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 はるさめ パン バター	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ミルクトースト	
2	木	チキンカ レー ジャコサラダ ワカ メスブ 果物	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 黒糖 ホットケーキMIX	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり わかめ りんご	牛乳 黒糖ソフトクック キ	
3	金	ミートスバゲティアー チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 豆乳	スバゲティアー 油 マヨネーズ ごま 米	たまねぎ にんじん セロリ トマト マツ シュルム ピーマン コーン ブロッ コサ もずく ねぎ りんご	豆乳 鮭おにぎり	
4	土	鶏ごぼうめし からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 油	ごぼう にんじん ひじき しい たけ からしな かぼちゃ ねぎ バナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	
6	月	ホイ ヨロー井 マカ ロニサラダ ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 砂糖 マカ ロニ マヨネーズ 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり コーン ほうれん草 オレンジ レーズン	牛乳 おからケーキ	
7	火	強化 あわごはん さばのパーベ キューソース焼き 干切りイ リチ 白菜みそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン バター 黒糖	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく はくさい えのき ねぎ りんご	牛乳 黒糖トースト	
8	水	沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま 米	ねぎ もやし こまつな にんじん かぼちゃ のり バナナ	豆乳 みそおにぎり	
9	木	強化 あわごはん 魚天ぶら 人参 シシリ 豆腐とキャベツみそ汁 果物	白身 魚 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 バター	あおのり にんじん たまねぎ にら キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 スイートポテト	
10	金	強化 玄米ごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッ コサ きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 玄米 パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 ホットケーキMIX バター	ひじき たまねぎ ブロッ コサ ごぼう にんじん わかめ ねぎ りんご	牛乳 チーズスコーン	
11	土	ハヤ ジライス キャベツのゆかり和え えのきスープ 果物	牛肉 油 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 クラツ カ	にんじん たまねぎ セロリ ねぎ ブロッ コサ マツ シュルム キャベツ えのき バナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	
13	月	雑穀ごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 そうめん 小麦粉 バター ごま	だいこん にんじん ブロッ コサ しらたき こまつな ねぎ オレンジ	牛乳 ごまクック キ	
14	火	あわごはん 厚揚げの煮付け 中華風野菜炒め レバーのおつゆ 果物	生揚げ 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ パン 砂糖 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン だいこん にら にんにく りんご	牛乳 ココアクリームサンド	
15	水	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き ほうれん草のツナ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵 チーズ ツナ缶 しらす	パン じゃが芋 油 マカ ロニ 砂糖 ごま 米	セロリ にんじん たまねぎ しめじ ブロッ コサ ひじき ほうれん草 青のり オレンジ	野菜ジュース じゃこおにぎり	
16	木	弁 当 会					牛乳 大学芋
17	金	(浜下りメニ ュ)黒米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 小麦粉	ひじき にんじん にら こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 三月菓子	
18	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席揚げ 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋マヨネーズ 砂糖 米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しい たけ ねぎ かぼちゃきゅうり こんぶ のり バナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	
20	月	強化 あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コーンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ 強力粉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい オレンジ	牛乳 ヨーグルトパン	
21	火	強化 玄米ごはん 魚のゆかり揚げ フーイ リチ 豆腐と大根のみそ汁 果物	白身 魚 ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ふ 芋くず 黒糖	にんじん もやし キャベツ ピーマン だいこん ねぎ バナナ	牛乳 くずもち	
22	水	強化 あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカ リ胡瓜 ワカ メズ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ じゃが芋 ごま	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ あおのり りんご	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
23	木	マーポー豆腐丼 パンサンスー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし きゅうり えのき ねぎ オレンジ	牛乳 チーズトースト	
24	金	(お誕生会) ふかけごはん チキンから揚げ ゆでブロッ コサ ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	にんにく ブロッ コサ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ バナナ みかん缶	アンパンマンジ ユース 誕生ケーキ	
25	土	沖縄風焼きそば 胡瓜梅 煮 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	沖縄そば 油 米	にんじん キャベツ もやし ピーマン しい たけきゅうり ねぎ バナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	
27	月	強化 あわごはん チキンマーマレード 煮 ブロッ コサマヨネーズ炒め キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ベー コ 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	マーマレード ブロッ コサ にんじん キャベツ えのき ねぎ りんご	牛乳 ちんすこう	
28	火	(こいのぼりランチ)カ レピラフ きびなごから揚げ 白菜ツナサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 きびなご ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ ごま ふ 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい チンゲンサイ バナナ	牛乳 ココアパー	
29	水	昭 和 の 日 (休 園)					
30	木	中華丼 ブロッ コサじゃこ和え 豆腐とワカ メのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パン 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッ コサ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 揚げパン	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。