



ハ〜イ!おひるだよ!



日曜	きゅうしょく こんだて	おやつ (上段:午前 下段:午後)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
2月	ごはん オムレツ のり酢あえ 冬野菜豆乳みそ汁 ひなまつり	麦茶(朝) ごぞかなせんべい 牛乳 米菓(のり塩) アンパンマン野菜せんべい	・オムレツ・ツナ ・さざみのり ・豆乳・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・さつまいも	・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし ・人参・大根・長ねぎ・えのきたけ	473kcal 16.2g	16.0g 1.6g
3火	そぼろちらしごはん サーモンフライ ブロッコリーの菜の花あえ すまし汁 三色花ゼリー	カルピス ひなまつりせんべい 牛乳(朝) ミニサラダせんべい	・鶏ひき肉・煮しかまぼこ ・錦糸たまご ・サーモンフライ・削り節 ・木綿豆腐 ・なると	・精白米・三温糖・サラダ油 ・しらたき	・ブロッコリー・もやし・人参 ・スイートコーン ・ほうれん草・青ねぎ・えのきたけ	538kcal 20.6g	10.2g 1.5g
4水	ごはん さばのみそ煮 白菜と青菜のおかかあえ 沢煮椀	麦茶 バウムクーヘン 牛乳(朝) ミニサラダせんべい	・さばのみそ煮・削り節 ・豚もも細切り ・油揚げ ・牛乳	・精白米・しらたき・片栗粉	・白菜・小松菜・人参・しいたけ ・ごぼう ・大根・長ねぎ	470kcal 15.0g	15.3g 1.2g
5木	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め わかめと卵のスープ じゃこのカレーふりかけ 型抜きチーズ	牛乳(朝) ふんわりコーン 麦茶 クリームせんべい	・豚コマ・厚揚げ・みそ ・わかめ ・卵・ちりめんじゃこ ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・すりごま・ごま油 ・三温糖 ・じゃがいも・片栗粉 ・いりごま	・キャベツ・人参・にら・玉ねぎ ・しいたけ ・長ねぎ	468kcal 20.7g	16.6g 2.5g
6金	ハヤシライス ポパイサラダ オレンジ	麦茶(朝) マンナビスケット 牛乳 米菓(塩味)	・スキムミルク ・生クリーム ・牛乳 ・豚肩ローススライス ・ツナ	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし ・スイートコーン・オレンジ	545kcal 17.9g	17.2g 1.7g
9月	ごはん キャベツの八宝菜 えびシューマイ 切り干し大根サラダ	麦茶(朝) おやさいせんべい 牛乳 たまごサブレ	・豚コマ・むきエビ ・えびシューマイ ・ツナ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま	・人参・玉ねぎ・干しいたけ ・キャベツ ・長ねぎ・にら・人参・しょうが ・切干しだいこん ・もやし・きゅうり	494kcal 19.6g	14.4g 1.6g
10火	ごはん ひじき納豆 すき焼き風煮 オレンジ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) 牛乳 ★豆腐ドーナツ 麦茶(朝) ホームパイ	・納豆・乾ひじき・塩昆布 ・焼き豆腐 ・豚肉カット ・牛乳 ・絹ごし豆腐・卵	・精白米・いりごま・しらたき ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・サラダ油	・人参・小松菜・国産干切りたくあん ・白菜 ・長ねぎ・えのきたけ・ほうれん草 ・オレンジ	540kcal 22.6g	17.1g 1.3g
11水	ごはん 鮭の塩焼き のり塩中華サラダ にら豚汁 お誕生会	牛乳 クッキー アンパンマン野菜せんべい	・鮭の塩焼き・油揚げ ・さざみのり ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・じゃがいも ・しらたき	・もやし・人参・小松菜・だいこん ・ごぼう ・長ねぎ・えのきたけ・にら	512kcal 25.1g	13.4g 2.0g
12木	ゆかりごはん カレーフライドチキン 白菜のしょうゆフレンチ マロニースープ ホワイトミニ	ヤクルト アマルビスケット	・鶏もも肉切り身 ・ぶたひき肉 ・ホワイトミニ ・ヤクルト	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・マロニー ・ごま油・野菜せんべい	・ゆかり粉・しょうが・にんにく ・白菜 ・きゅうり・人参・スイートコーン ・えのきたけ ・もやし・にら	553kcal 25.9g	18.4g 1.5g
13金	ごはん 竹輪の磯部揚げ かぼちゃのサラダ 高野豆腐の卵とじ	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい ヨーグルト	・焼き竹輪・あおのり ・ロースハム ・高野豆腐・鶏コマ皮なし ・卵 ・煮干し・ヨーグルト	・精白米・大ぶら粉・サラダ油 ・マヨネーズ ・じゃがいも・三温糖 ・ソフトせんべい	・かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ ・乾しいたけ ・ほうれん草	550kcal 21.8g	15.6g 1.4g
16月	ごはん ホキの天ぷら ブロッコリーのごま酢あえ カレーうどん	牛乳(朝) クリームせんべい 麦茶 キラキラあられ(青のりしょうゆ)	・ホキの天ぷら・豚コマ ・煮干し ・牛乳	・精白米・サラダ油・すりごま ・ゆでうどん	・ブロッコリー・もやし・人参・にら ・玉ねぎ	488kcal 13.3g	17.9g 1.6g
17火	ごはん 豆腐の包み焼 もやしのナムル 具だくさんみそ汁	麦茶(朝) ミニどうぶつビスケット プリン(ス)	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・厚揚げ・煮干し ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・じゃがいも ・しらたき	・もやし・人参・きゅうり・長ねぎ ・えのきたけ ・大根	458kcal 17.8g	10.5g 1.6g
18水	ごはん イワシのうめ煮 切り干し大根煮 さつまい	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 麦茶 ★チーズケーキ	・イワシの梅煮・乾ひじき ・さつまいも ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干しだし ・みそ・クリームチーズ	・精白米・三温糖・さつまいも ・しらたき ・薄力粉・グラニュー糖	・切干しだいこん・人参 ・干しいたけ ・だいこん・ごぼう・長ねぎ ・えのきたけ ・ほうれん草	588kcal 20.7g	24.2g 1.9g
19木	ロールパン(卵なし) ハンバーグ フレンチサラダ クリームシチュー	麦茶(朝) さつまいもぼんせん 麦茶 豆乳ウエハース	・薄味花型ハンバーグ ・ロースハム ・チーズ・鶏コマ皮なし ・生クリーム ・牛乳	・ロールパン・サラダ油 ・じゃがいも ・バター・薄力粉	・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・人参・スイートコーン・玉ねぎ ・しめじ ・ブロッコリー	472kcal 17.8g	21.2g 1.6g
23月	ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ 大根と青菜の中華あえ	麦茶(朝) アンパンマンくだものビスケット 牛乳 焼きせんべい	・絞り豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・肉ぎょうざ ・パック牛乳100cc	・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・いりごま	・たけのこ水煮・もやし・人参・にら ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・大根・小松菜	531kcal 18.5g	18.8g 1.6g
24火	鮭おにぎり 野菜いろいろ肉団子 マカロニサラダ コーンポタージュ お祝いいちごゼリー お別れ会	アンパンマン野菜せんべい 麦茶 ★お祝いケーキ	・野菜いろいろ肉団子 ・ロースハム ・ベーコン ・牛乳 ・生クリーム	・鮭おにぎり・マカロニ ・マヨネーズ	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・クリームコーン・玉ねぎ・みかん缶	549kcal 14.9g	19.5g 2.4g
25水	ごはん あじフライ ひじきサラダ なめこ汁	麦茶(朝) ホームパイ 牛乳 キラキラあられ(あまから)	・あじフライ・乾ひじき ・ツナ ・油揚げ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも	・キャベツ・人参・きゅうり・なめこ ・大根 ・長ねぎ・小松菜	494kcal 18.7g	16.6g 1.6g
26木	ごはん 厚焼きたまご 五目煮豆 みそスープ ピッツァピッツァチーズ	麦茶(朝) ふんわりコーン 牛乳 ハーベスト	・厚焼きたまご ・大豆水煮缶詰 ・乾ひじき・さつまいも ・豚コマ ・みそ・ピッツァピッツァチーズ	・精白米・しらたき・三温糖	・人参・れんこん・ごぼう・玉ねぎ ・もやし ・キャベツ・にら・スイートコーン	485kcal 19.1g	14.7g 2.3g
27金	モークカレー マロニーサラダ バナナ	麦茶(朝) 米菓(塩味) お祝いクレープ	・豚コマ ・牛乳 ・スキムミルク ・ロースハム	・精白米・じゃがいも・バター ・マロニー ・いりごま・ごま油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・きゅうり・もやし ・みかん缶 ・バナナ	567kcal 13.1g	16.4g 2.0g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になる場合がございます。

