

日曜	行事予定	総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える	
1月	白ご飯 チャンプル 人参しりしり もずくスープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ほうれん草と甘納豆のケーキ	未: 620 以: 626	牛乳 牛肉 豆乳 ツナ 甘納豆 もずく 納豆 のり佃煮 スキムミルク	米 砂糖 油 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ コーン ビーマン キャベツ ほうれん草 パプリカ えのき もやし
2火	白ご飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ひじきの和風サラダ 豚肉ともやしのナムル	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ブドウゼリー、パン	未: 555 以: 635	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 さつまいも ごま 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ りんご バイン きゅうり もやし 深ネギ ビーマン
3水	白ごはん かむかむカレー トマトと玉ねぎのマリネ オレンジ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ちんすこう、いりこ	未: 699 以: 1056	牛乳 豚肉 スキムミルク 豆乳 ルウ いりこ	さつまいも 米 麦 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト ごぼう レンコン たけのこ オレンジ きゅうり
4木	白ご飯 白身魚の磯辺フライ かむかむ海藻サラダ 白菜とごぼうの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ピザ	未: 403 以: 500	牛乳 あおのり 白身魚 わかめ 納豆 のり佃煮 ウインナー スキムミルク 豆乳 味噌 いりこ	薄力粉 米 油 砂糖 パン粉	きゅうり 人参 白菜 ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ とうもろこし
5金	ロールパン タンドリーチキン さつまいもとツナのサラダ 大豆とウインナーのトマトスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき手 ⑪麦茶 ☆汁ビーフン	未: 481 以: 508	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 ウインナー 大豆 豚肉	さつまいも パン ビーフン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ もやし トマト
6土	白ご飯 鳴門煮 きゅうりのゆかり和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑪スキムミルク (A) ☆さつま芋ケーキ、いりこ	未: 437 以: 459	牛乳 チーズ 豚肉 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳 厚揚げ	米 じゃがいも 薄力粉 さつまいも 砂糖 油	人参 さやいんげん えのき きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ こんにゃく
8月	敬老訪問 ネバとろ丼 鶏の甘酢漬 三色野菜の中巻漬 あおさの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆フルーツ和え (マンゴー)	未: 420 以: 539	牛乳 豆乳 納豆 鶏肉 あおさ 味噌 いりこ スキムミルク しらす	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	オクラ なめこ 葉ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 パナナ みかん バイン りんご マンゴー
9火	白ご飯 ロール白菜 ブロッコリーのフレンチサラダ きのこのミルクスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ごまきな粉スコーン いりこ	未: 458 以: 640	牛乳 牛肉 豚肉 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 いりこ きな粉	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉 ごま じゃがいも	きゅうり 玉葱 人参 トマト 白身魚 ブロッコリー とうもろこし しめじ えのき パセリ
10水	うんどうあそび 十六穀ご飯 ほっけの塩焼き トマトと大葉のマリネ 根菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑪スキムミルク (A) ☆青のりポテ	未: 456 以: 531	牛乳 ほっけ 納豆 のり佃煮 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳 油揚げ あおのり	十六穀米 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも	バナナ 人参 トマト 玉葱 しそ 大根 ごぼう 葉ねぎ
11木	ゆかりご飯 コロケ ほうれん草とベーコンのソテー 大根のコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆抹茶と黒ゴマのケーキ	未: 534 以: 620	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 じゃがいも パン粉 薄力粉 油 砂糖 ごま	大根 玉葱 人参 ほうれん草 とうもろこし セロリ パセリ
12金	ロールパン かみかみパワ パプリカのトマト温サラダ コーンスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑪麦茶 ☆カリカリ梅と大葉のおにぎり	未: 347 以: 453	牛乳 ツナ 牛肉 豚肉 ひじき	さつまいも パン 砂糖 油 ごま	玉葱 とうもろこし パプリカ 人参 パセリ 梅 しそ
13土	白ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑪麦茶 ☆鮭おにぎり	未: 399 以: 414	牛乳 チーズ 豚肉 高野豆腐 豆腐 いりこ 味噌 鮭	米 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 グリーンピース えのき 葉ねぎ たくあん
15月	白ご飯 野菜炒め かぼちゃの胡麻和え お麩の清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 シラス粥 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆りんご、りんごゼリー	未: 460 以: 485	牛乳 しらす 豚肉 油揚げ 納豆 のり佃煮 わかめ かつお スキムミルク 豆乳	米 油 砂糖 ごま お麩	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ビーマン かぼちゃ えのき 葉ねぎ りんご
16火	安全訓練 白ご飯 豚肉と大根の煮物 梅肉和え なめこの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑪スキムミルク 豆乳 ☆メープルケーキ、いりこ	未: 504 以: 581	牛乳 豚肉 いりこ 味噌 豆腐 いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 薄力粉	オレンジ 大根 人参 うめ さやいんげん キャベツ 玉葱 きゅうり なめこ 葉ねぎ
17水	うんどうあそび 胚芽ご飯 キーマカレー コールスロー バイン	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆スイートポテト、いりこ	未: 465 以: 549	牛乳 豚肉 牛肉 いりこ スキムミルク 豆乳	米 胚芽米 油 砂糖 ごま さつまいも	人参 ナス 玉葱 んにく トマト キャベツ とうもろこし バイン
18木	白ご飯 白身魚の南蛮漬 里芋の煮っころがし 水菜の清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき手 ⑪麦茶 ☆肉みそそうめん	未: 412 以: 450	牛乳 メルルーサ 豆腐 豚肉 納豆 のり佃煮 かつお 味噌	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 そうめん	玉葱 人参 ビーマン 里芋 さやいんげん 水菜 葉ねぎ キャベツ トマト
19金	パン作り 白ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ほうれん草とツナの和え物 キャベツの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑪スキムミルク 豆乳 ☆手作りパン	未: 486 以: 609	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ いりこ 味噌 ウインナー スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 米	きゅうり 深ネギ ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ えのき 葉ねぎ とうもろこし
20土	白ご飯 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの中華漬 お麩の清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑪スキムミルク 豆乳 ☆人参蒸しパン、いりこ	未: 500 以: 537	チーズ 鶏肉 いりこ 豆腐 かつお スキムミルク 豆乳 いりこ	米 砂糖 油 ごま 薄力粉	さといも 椎茸 人参 きゅうり さやいんげん 玉葱 えのき
22月	白ご飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ストロベリーゼリー マンゴー	未: 436 以: 456	牛乳 牛肉 納豆 豆腐 わかめ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳 しらす	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 しらす 玉葱 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし 白菜 えのき 葉ねぎ マンゴー
23火	避難訓練 白ご飯 チンジャオオロス キャベツの塩昆布和え 坦々スープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆ケサティヤ	未: 471 以: 590	牛乳 牛肉 昆布 納豆 のり佃煮 豚肉 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 豆乳チーズ	米 ごま 油 砂糖 トルティーヤ	大根 たけのこ ビーマン 人参 パプリカ キャベツ きゅうり えのき ニラ もやし 玉葱
24水	うんどうあそび 白ご飯 ムニエル きゅうりとハム	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑪麦茶 ☆高菜じゃこおにぎり	未: 429 以: 472	牛乳 メルルーサ ハム しらす ウインナー	米 薄力粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	りんご パセリ きゅうり キャベツ 玉葱 キャベツ トマト マッシュルーム グリーンピース たかな
25木	子育てサロン 豚丼 さつまいもとツナのサラダ 油揚げの味噌汁 バイン	⑩牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑪スキムミルク 豆乳 ☆マカロニきな粉	未: 465 以: 629	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ きな粉 スキムミルク 豆乳 いりこ 味噌	米 さつまいも 油 砂糖 マカロニ	人参 もやし 玉葱 深ネギ パセリ バイン キャベツ 葉ねぎ
26金	誕生会 お楽しみメニュー	未: 433 以: 538	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳クリーム 甘納豆	米 薄力粉 パン粉 砂糖 油 ゼリー カルピス 黒糖 じゃがいも	グリーンピース きゅうり レタス トマト とうもろこし 玉葱 ブロッコリー セロリ	
27土	白ご飯 厚揚げの味噌煮 もやしの胡麻和え わかめの清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑪麦茶 ☆塩昆布おにぎり	未: 416 以: 440	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ いりこ 味噌 わかめ 昆布	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	人参 こんにゃく さやいんげん もやし 玉葱 えのき 葉ねぎ たくあん
29月	白ご飯 麻婆大根 もやしのナムル 中華スープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑪スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未: 511 以: 533	牛乳 わかめ 納豆 のり佃煮 甘納豆 味噌 スキムミルク 豆乳 豚肉	米 砂糖 油 ごま	大根 人参 たけのこ 玉葱 しょうが んにく 葉ねぎ ほうれん草 もやし とうもろこし しめじ パナナ りんご みかん