



2024年

日	曜	昼 食	お や つ	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 <sup>たんぱく質</sup>
2	月	栄養金平 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★じゃこピザ	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・エダムチーズ・しらす干し	車糖・オリーブ油・コロッケ・なたね油 ピザクラスト・マヨネーズ	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・バナナ・キャベツ	499kcal 20.4g
3	火	豚肉の生姜焼き ほうれん草ソテー 卵スープ パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	豚ばら・鶏卵	オリーブ油・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	ほうれんそう・ほんしめじ・スートーン缶詰 たまねぎ・パインアップル缶詰	412kcal 14.5g
4	水	鶏肉の照り焼き 野菜ソテー じゃが芋の味噌汁 みかん缶	粉 乳 ★コーンマヨネーズパン	鶏もも・ベーコン・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・じゃがいも・食パン マヨネーズ	チンゲンサイ・ほうれんそう・たまねぎ ほんしめじ・にんじん・こねぎ・みかん缶詰 スートーン	452kcal 24.2g
5	木	白身魚のパン粉焼き 青じそスパゲッティ たまねぎ&人参&わかめスープ りんごゼリー	粉 乳 ★豆腐入りホットケーキ	ベーコン・わかめ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・絹ごし豆腐・ホイップクリーム	マヨネーズ・パン粉・白身魚 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・メープルシロップ 有塩バター	しそ・たまねぎ・にんじん すりおろしりんごゼリー	486kcal 25.4g
6	金	高野豆腐と野菜の煮物 春巻き バナナ	アイスクリーム	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・アイスクリーム	さといも・オリーブ油・車糖・春巻 なたね油	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・バナナ	491kcal 16.7g
7	土	肉うどん 小松菜のサラダ ピーチゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	豚もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ ま昆布・かつお節・ベーコン 普通牛乳	うどん・車糖・オリーブ油・マヨネーズ ごま・ドーナツ	にんじん・こねぎ・こまつな・りょくとうもやし すりおろしピーチゼリー	496kcal 22.1g
9	月	麻婆豆腐 海老しゅうまい パイナップル	粉 乳 ★マドレーヌ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・しゅうまい・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	車糖・かたくり粉・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・パインアップル缶詰	437kcal 21.3g
10	火	ひじきハンバーグ マカロニサラダ 大根と人参のみそ汁 りんごゼリー	粉 乳 ★スイートポテト	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 ほしひじき・鶏卵・ロースハム・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・クリーム 普通牛乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スートーン缶詰・プロッコリー・大根 こねぎ・すりおろしりんごゼリー	468kcal 21.5g
11	水	豚肉と野菜の炒め物 三種入りきのこスープ みかん缶	粉 乳 ★ツナトースト	豚もも・厚揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	車糖・オリーブ油・食パン・マヨネーズ	青ピーマン・さやいんげん・にんじん キャベツ・たまねぎ・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰	405kcal 24.4g
12	木	白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ ワカメスープ バナナ	粉 乳 源氏パイ 棒チーズ	まぐろ缶詰・わかめ・脱脂粉乳 プロセスチーズ	白身魚・マヨネーズ・ごま油・車糖 源氏パイ	たまねぎ・ほんしめじ・切干だいこん きゅうり・にんじん・バナナ	446kcal 24.7g
13	金	ポークカレー シーフード温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★人参ケーキ	豚ばら・むきエビ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・車糖・有塩バター	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ プロッコリー・福神漬・キャベツ・きゅうり スートーン缶詰・トマト	499kcal 18.1g
14	土	吉野汁 いわしあげ ピーチゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	鶏もも・絹ごし豆腐・さつま揚げ 普通牛乳	じゃがいも・さといも・かたくり粉 ワッフル	大根・にんじん・えのきたけ・生しいたけ りょくとうもやし・西洋かぼちゃ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	369kcal 16.0g
17	火	クリームシチュー サーモンフライ パイナップル	粉 乳 ★チーズケーキ	鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵 クリームチーズ・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油 サーモンフライ・車糖・発酵バター ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ プロッコリー・スートーン缶詰 日本かぼちゃ・グリンピース パインアップル缶詰・レモン	440kcal 21.0g
18	水	牛肉とごぼうの甘辛煮 キャベツの味噌汁 バナナ	粉 乳 プッチンプリン	牛もも・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	車糖・カスター <sup>ド</sup> ブ <sup>デ</sup> イング	ごぼう・にんじん・さやいんげん・キャベツ こねぎ・バナナ	401kcal 25.8g
19	木	ブリのごま照り焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 りんごゼリー	粉 乳 ★ラスクパン	ぶり・ほしひじき・焼き竹輪 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	ごま・車糖・マヨネーズ・食パン グラニュー糖・マーガリン	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ すりおろしりんごゼリー	412kcal 25.0g
20	金	お月見ランチ 鶏の唐揚げ ワインナー 和風スパソテー <sup>ー</sup> フライドポテト えのきの清汁 フルーツカクテル	麦 茶 ロールケーキ	ロースハム・鶏もも・ウインナー ベーコン・煮干し	オリーブ油・かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・フライドポテト ゼリー・ゼリー・ロールケーキ	にんじん・たまねぎ・アスパラガス えのきたけ・こねぎ・パインアップル	439kcal 16.7g
21	土	切干大根のカレースープ ギョウザ ピーチゼリー	牛 乳 チョイスビスケット	豚もも・普通牛乳	餃子・なたね油・ビスケット	切干だいこん・たまねぎ・にんじん キャベツ・すりおろしピーチゼリー	493kcal 18.1g
24	火	豚肉入り野菜スープ クリームコロッケ みかん缶	粉 乳 ★おいもクッキー	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・みかん缶詰	470kcal 17.7g
25	水	海老フライ スパゲッティサラダ ベーコンスープ りんごゼリー	粉 乳 UFOパン	ブラックタイガー・鶏卵・ベーコン 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ロールパン	きゅうり・にんじん・たまねぎ すりおろしりんごゼリー	400kcal 22.1g
26	木	白身魚のねぎ味噌焼き 三色ごま和え かきたま清汁 パイナップル	粉 乳 ★ミックスピザ	麦みそ・鶏卵・かに風味かまぼこ 煮干し・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	白身魚・マヨネーズ・車糖・ごま かたくり粉・ピザクラスト・オリーブ油	根深ねぎ・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・えのきたけ パインアップル缶詰・青ピーマン・たまねぎ	402kcal 25.9g
27	金	ハヤシライス 春雨サラダ ヤクルト	パナップアイスクリーム	豚もも・ロースハム・アイスクリーム	じゃがいも・オリーブ油・普通はるさめ マヨネーズ・ヤクルト	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・きゅうり	452kcal 10.8g
28	土	運動会(袋菓子)					
30	月	筑前煮 メンチカツ バナナ	粉 乳 ★アップルケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	さといも・車糖・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 バナナ・りんご	493kcal 23.1g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。

