

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	エネルギーたんぱく質
1	金	高野豆腐と野菜の煮物 春巻き パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ	さといも・オリーブ油・車糖・春巻 なたね油・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・パインアップル缶詰	407kcal 17.3g
2	土	春雨中華スープ ギョウザ りんごゼリー	牛 乳 ドーナツ	鶏もも・かに風味かまぼこ・普通牛乳	普通はるさめ・じゃがいも・さといも 餃子・ドーナツ	にんじん・大根・こまつな・ほんしめじ 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー	495kcal 15.6g
5	火	豆腐ハンバーグ キャベツのソテー 大根と人参のみそ汁 パイナップル	粉 乳 (ひまわり) 棒チーズ クッキング 源氏パイ さつまいもカップケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	パン粉・車糖・オリーブ油・源氏パイ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ 大根・こねぎ・パインアップル缶詰	405kcal 23.8g
6	水	肉じゃが 納豆和え バナナ	粉 乳 ★スイートポテト	豚もも・糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・車糖・オリーブ油 マヨネーズ・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にら・りよくとうもろし・バナナ	420kcal 17.4g
7	木	魚のオーロラソース アスパラスパソテー きのこスープ ピーチゼリー	粉 乳 ★ピザトースト	ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 エダムチーズ	有塩バター・マヨネーズ・白身魚 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・食パン	たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン にんじん・アスパラガス・生しいたけ えのきたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	433kcal 25.7g
8	金	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁 みかん缶	粉 乳 ★マドレーヌ	豚ばら・油揚げ・しらす干し・かつお節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳	オリーブ油・ごま・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・マーガリン	ほうれんそう・にんじん・こねぎ みかん缶詰	491kcal 20.3g
9	土	ミートスパゲッティ チキンナゲット りんごゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	豚ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 有塩バター・車糖・水・チキンナゲット なたね油・ワッフル	たまねぎ・にんじん・グリーンピース すりおろしりんごゼリー	492kcal 18.0g
11	月	鶏肉の照り焼き トマトとわかめのサラダ そうめんの味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★人参ケーキ	鶏もも・カットわかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	車糖・醸造酢・ごま油 手延そうめん・ひやむぎ ホットケーキミックス・有塩バター	スイートコーン・トマト・きゅうり・にんじん たまねぎ・こねぎ・パインアップル缶詰	420kcal 21.6g
12	火	金平ごぼう 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★ツナトースト	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	車糖・オリーブ油・コロッケ・なたね油 食パン・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	486kcal 20.2g
13	水	豚肉のきのこ炒め 中華スープ みかん缶	粉 乳 ブッチンプリン	豚もも・脱脂粉乳	ごま油・緑豆はるさめ カスターディング	えのきたけ・エリンギ・ぶなしめじ・にら にんじん・たまねぎ・こねぎ・みかん缶詰	403kcal 23.9g
14	木	白身魚のタルタルソース 温野菜 あおさと椎茸の清汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ホットケーキ	鶏卵・蒸しかまぼこ・あおさ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・ホイップクリーム	白身魚・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキミックス メープルシロップ・有塩バター	パセリ・たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー 生しいたけ・すりおろしピーチゼリー	438kcal 24.7g
15	金	チキンカレー コールスローサラダ ヤクルト	粉 乳 ★バナナケーキ	鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・マヨネーズ ヤクルト・ホットケーキミックス・有塩バター 車糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン・バナナ	489kcal 18.4g
16	土	白菜とベーコンのスープ クリームコロッケ りんごゼリー	牛 乳 チョイスビスケット	ベーコン・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 コロッケ・なたね油・ビスケット	はくさい・にんじん・大根・ほうれんそう 日本かぼちゃ・ほんしめじ すりおろしりんごゼリー	449kcal 13.9g
18	月	ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ パイナップル	粉 乳 ★ココアケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ロースハム・脱脂粉乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・こまつな パインアップル缶詰	480kcal 23.4g
19	火	えびのふわふわ揚げ ひじきサラダ 大根とわかめのみそ汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ラスクパン	むきエビ・木綿豆腐・鶏卵・ほしひじき 焼き竹輪・わかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	やまといも・かたくり粉・なたね油 マヨネーズ・食パン・グラニュー糖 マーガリン	根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・こねぎ・すりおろしピーチゼリー	402kcal 19.3g
20	水	クリームシチュー メンチカツ バナナ	粉 乳 ☆たこ焼き	鶏もも・脱脂粉乳・あおのり・かつお節	じゃがいも・なたね油・マヨネーズ たこ焼き	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほんしめじ ブロッコリー・スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ・グリーンピース・バナナ	483kcal 21.8g
21	木	魚のごま味噌焼き 春雨とかに蒲鉾の酢の物 えのきの清汁 りんごゼリー	粉 乳 ★焼きカレーパン	麦みそ・かに風味かまぼこ・鶏卵 わかめ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳 豚ひき肉	白身魚・車糖・ごま・緑豆はるさめ ごま油・ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・えのきたけ・こねぎ すりおろしりんごゼリー・たまねぎ	404kcal 26.2g
22	金	きのこベーコンの混ぜご飯 照り焼きチキン ウインナー スパゲティサラダ スマイルポテト あおさと人参の清汁 杏仁豆腐&フルーツ	麦 茶 ロールケーキ	ベーコン・鶏もも・ウインナー ロースハム・あおさ・煮干し・麦みそ	発酵バター・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・フライドポテト・オリーブ油 ゼリー・ロールケーキ	生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ こねぎ・きゅうり・にんじん・たまねぎ パインアップル缶詰	425kcal 18.0g
25	月	鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★じゃこピザ	鶏もも・鶏卵・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・エダムチーズ・しらす干し	普通はるさめ・マヨネーズ ピザクラスト・オリーブ油	にら・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・パインアップル缶詰・キャベツ	491kcal 25.9g
26	火	チーズハンバーグ 醤油スパゲティ 卵スープ ピーチゼリー	粉 乳 ☆蒸しさつま芋	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ 生しいたけ・すりおろしピーチゼリー	449kcal 24.7g
27	水	豚肉団子スープ じゃこいり温野菜 みかん缶	粉 乳 ミニジャムパン	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し 脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・じゃがいも オリーブ油・ジャムパン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・こまつな こねぎ・大根・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・みかん缶詰	405kcal 18.3g
28	木	麻婆豆腐 サーモンフライ バナナ	粉 乳 ★ウインナーパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 ウインナー	車糖・かたくり粉・オリーブ油 サーモンフライ・ホットケーキミックス マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ	487kcal 25.0g
29	金	ハヤシライス シーフード温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★アップルケーキ	豚もも・むきエビ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・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・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト・りんご	411kcal 17.9g
30	土	肉味噌スパゲッティ 海老しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 ムーンライトクッキー	豚ひき肉・麦みそ・しゅうまい 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・かたくり粉 オリーブ油・ビスケット	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろし グリーンピース・すりおろしりんごゼリー	456kcal 19.0g

（※このマークの日はご飯はいりません。）



- ・5日(火)ひまわりクッキング…収穫したさつまいも芋を使って、カップケーキを作る予定です。
- ・22日(金)お誕生会…お米を0, 5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)



★は手作りおやつです。