

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える		
1	木	玄米ごはん みそ汁(油揚げ・大根) さばのみそ漬け焼き 豆腐とひじきの煮物 アスパラコーン	麦茶 牛乳 スイートポテト ジャムサンド	油揚げ みそ さば 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 オリブ油 さつまいも 食パン パター	大根 ひじき 人参 アスパラガス コーン缶		
2	金	ごはん あつめ汁 回鍋肉 きゅうりともやしナムル	麦茶 牛乳 ベーコンケーキサレ	油揚げ 豆腐 煮干し みそ 赤みそ 豆乳 豚肉 牛乳 卵 ベーコン	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉 すりごま	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゃべつ 青菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 もやし きゅうり かぼちゃ		
3	土							
5	月							こどもの日
6	火							振替休日
7	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・えのき) かれのい甘酢あんかけ 切干大根の煮物 和風サラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ かれのい 油揚げ かつお節 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 いちごジャム ケーキミックス	えのき 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく 生姜 切干大根 きゃべつ きゅうり わかめ		
8	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 松風焼き スナックえんどうのごま炒め きゃべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 コーントースト	豆腐 みそ 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 上新粉 片栗粉 いりごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 食パン	長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 スナックえんどう もやし きゃべつ きゅうり コーン缶		
9	金	ごぼうのドライカレー 太平燕 きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	かつお節 豚ひき肉 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 ブルーベリージャム ケーキミックス パター	玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ 万能ねぎ エリンギ えのき 海苔 レモン汁 きくらげ きゅうり		
10	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・もやし) さっぱり麻婆 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 ココア蒸しパン	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 サラダ油	もやし 長ねぎ しめじ 人参 えのき 生姜 大根 きゅうり		
12	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) ケチャップチキン きゃべつとお揚げさんの梅煮 スナックえんどうのおかか和え	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 しらす 牛乳	米 白玉麩 ごま油 薄力粉 砂糖 オリブ油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ きゃべつ 生姜 梅干し スナックえんどう 人参 ビーマン		
13	火	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) かれのい青のり焼き じゃがいもサラダ もやしのカレー炒め	麦茶 牛乳 人参ケーキ	厚揚げ みそ かれのい 油揚げ ハム 牛乳 卵	米 いりごま サラダ油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 人参ジャム パター	万能ねぎ 生姜 青のり もやし ピーマン 人参 きゃべつ 野菜ジュース		
14	水	麦ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 鶏ちゃん焼き ごぼうサラダ ふうふき大根	麦茶 いりこ 梅ささみおにぎり	みそ 鶏肉 赤みそ 煮干し ささみ	米 押麦 サラダ油 ごま油 砂糖 すりごま いりごま	もやし わかめ きゃべつ コーン缶 ビーマン 人参 にんにく ごぼう きゅうり ひじき 大根 梅干し 海苔		
15	木	玄米ごはん みそ汁(油揚げ・大根) さばのみそ漬け焼き 豆腐とひじきの煮物 アスパラコーン	麦茶 牛乳 スイートポテト ジャムサンド	油揚げ みそ さば 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 オリブ油 さつまいも 食パン パター	大根 ひじき 人参 アスパラガス コーン缶		
16	金	ごはん あつめ汁 回鍋肉 きゅうりともやしのナムル	麦茶 牛乳 ベーコンケーキサレ	油揚げ 豆腐 煮干し みそ 赤みそ 豆乳 豚肉 牛乳 卵 ベーコン	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉 すりごま	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゃべつ 青菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 もやし きゅうり かぼちゃ		
17	土	ごはん みそ汁(しめじ・ごぼう) 鶏のみそ漬け焼き キャベツソテー 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 サラダ油 砂糖	しめじ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり ゆかり 海苔		
19	月	ごはん みそ汁(人参・しめじ) 鶏のから揚げ フレンチサラダ じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ のりツナおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し ツナ缶 かつお節	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも いりごま	しめじ 人参 レモン汁 生姜 きゃべつ きゅうり みかん缶 青のり 海苔 玉ねぎ		
20	火	ごはん みそ汁(ごぼう・油揚げ) ビーマンと豚肉の干切り炒め 大根サラダ きゃべつの塩昆布和え	麦茶 牛乳 焼豚花巻	油揚げ みそ 高野豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 ごま油	ごぼう ビーマン しめじ 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン缶 きゃべつ 塩昆布		
21	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・えのき) かれのい甘酢あんかけ 切干大根の煮物 和風サラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ かれのい 油揚げ かつお節 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 いちごジャム ケーキミックス	えのき 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく 生姜 切干大根 きゃべつ きゅうり わかめ		
22	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 松風焼き スナックえんどうのごま炒め きゃべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 コーントースト	豆腐 みそ 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 上新粉 片栗粉 いりごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 食パン	長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 スナックえんどう もやし きゃべつ きゅうり コーン缶		
23	金	ごぼうのドライカレー 太平燕 きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	かつお節 豚ひき肉 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 ブルーベリージャム ケーキミックス パター	玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ 万能ねぎ エリンギ えのき 海苔 レモン汁 きくらげ きゅうり		
24	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・もやし) さっぱり麻婆 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 ココア蒸しパン	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 サラダ油	もやし 長ねぎ しめじ 人参 えのき 生姜 大根 きゅうり		
26	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) ケチャップチキン きゃべつとお揚げさんの梅煮 スナックえんどうのおかか和え	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 しらす 牛乳	米 白玉麩 ごま油 薄力粉 砂糖 オリブ油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ きゃべつ 生姜 梅干し スナックえんどう 人参 ビーマン		
27	火	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) かれのい青のり焼き じゃがいもサラダ もやしのカレー炒め	麦茶 牛乳 人参ケーキ	厚揚げ みそ かれのい 油揚げ ハム 牛乳 卵	米 いりごま サラダ油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 人参ジャム パター	万能ねぎ 生姜 青のり もやし ピーマン 人参 きゃべつ 野菜ジュース		
28	水	麦ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 鶏ちゃん焼き ごぼうサラダ ふうふき大根	麦茶 いりこ 梅ささみおにぎり	みそ 鶏肉 赤みそ 煮干し ささみ	米 押麦 サラダ油 ごま油 砂糖 すりごま いりごま	もやし わかめ きゃべつ コーン缶 ビーマン 人参 にんにく ごぼう きゅうり ひじき 大根 梅干し 海苔		
29	木	玄米ごはん 沢庵焼 さばカレー レタスの生巻酢和え スズキーニのナムル	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	さば きさみ きなこ 豚肉 牛乳	米 押麦 薄力粉 サラダ油 すりごま 砂糖 ごま油 食パン パター	人参 大根 ごぼう えのき 干しいたけ 長ねぎ レタス 生姜 スズキーニ わかめ		
30	金	ごはん みそ汁(きゃべつ・いんげん) にら豚団子 トマトと玉ねぎのサラダ ひじきの五目煮	麦茶 牛乳 じゃがまるコーン	みそ 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも オリブ油	きゃべつ いんげん にら 刻み昆布 トマト 玉ねぎ ひじき 人参 ごぼう 大根 絹さや にんにく コーン缶		
31	土	ごはん みそ汁(しめじ・ごぼう) 鶏のみそ漬け焼き キャベツソテー 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 サラダ油 砂糖	しめじ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり ゆかり 海苔		

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
516kcal	20.1g	14.5g	79.3g	193mg	2.1mg	164μg	0.28μg	0.31μg	22mg	1.8g