



令和 6 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
2 月	ご飯 治部煮 キャベツの味噌和えサラダ	プリン 牛乳 サターアンダギー	若鶏もも・削り節・みそ・ 普通牛乳・鶏卵	カスタードプリン・強化米・ 片栗粉・さといも・親世ふ・ 砂糖・薄力粉・サラダ油	にんじん・ほうれんそう・ぶなしめ じ・生しいたけ・キャベツ
3 火	ご飯 サーモンシチュー きのこのサラダ りんご	牛乳 プチカステラ 牛乳 お茶のパウンドケーキ	普通牛乳・べにざけ・鶏卵・ こしあん	カステラ・強化米・じゃがい も・サラダ油・砂糖・無塩バ ター・薄力粉	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅう り・コーン缶詰粒・りんご
4 水	ご飯 白雪ひじき 味噌汁 (玉葱・えのき・わかめ)	牛乳 クッキー お茶 松風焼き	普通牛乳・若鶏もも・焼き 竹輪・木綿豆腐・みそ・煮 干し (いりこ)・鶏ひき肉・ 鶏卵	クッキー・強化米・じゃがい も・砂糖・片栗粉・いりごま ・サラダ油	乾ひじき・にんじん・たまねぎ・え のきたけ・カットわかめ・薬ねぎ・ しょうが
5 木	ご飯 牛肉の田舎煮 緑黄色野菜いっぱいサラダ	みかん缶 スキムミルク (全児) ジャムサンドクッキー	牛もも・みそ・脱脂粉乳	強化米・さといも・こんにゃ く・砂糖・じゃがいも・マヨ ネーズ・スナッククラッカー	みかん缶詰・ごぼう (ささごぼう) ・にんじん・さやいんげん・かぼち や・ブロッコリー
6 金	のつべいうどん 小松菜のごま酢和え バナナ	牛乳 コーンフレーク お茶 五平餅	普通牛乳・牛もも・蒸しか まぼこ	コーンフレーク・うどん・親 世ふ・片栗粉・いりごま・砂 糖・玄米・強化米	干しいたけ・根深ねぎ・薬ねぎ・ しょうが・まこんぶ・こまつな・に んじん・だいずもやし・バナナ
7 土	ソースカツ丼 味噌汁 (油揚げ・もやし)	牛乳 せんべい 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたヒレ・鶏卵・ 油揚げ・みそ・煮干し (い りこ)	甘辛せんべい・薄力粉・パン 粉・サラダ油・砂糖・強化米 ・パン (市販用)	キャベツ・トマトケチャップ・だい ずもやし・薬ねぎ
9 月	チキンカレー きゅうりとエビのサラダ オレンジ	ヨーグルト スキムミルク (全児) とんがりコーン	プレーンヨーグルト・若鶏 もも・むきえび・脱脂粉乳	サラダ油・じゃがいも・強化 米・マヨネーズ・コーンスナ ック	たまねぎ・にんじん・りんご・きゅ うり・コーン缶詰粒・キャベツ・オ レンジ
10 火	ご飯 魚の黄金焼き ポイルブロッコリー すまし汁 (油揚げ・かまぼこ・ほうれん草)	牛乳 ビスケット 牛乳 りんご せんべい	普通牛乳・しいら・粉チー ーズ・油揚げ・蒸しかまぼこ ・煮干し (いりこ)	ビスケット・強化米・無塩バ ター・塩せんべい	トマト・たまねぎ・ブロッコリー・ ほうれんそう・薬ねぎ・りんご
11 水	ご飯 味噌おでん 酢の物 (もやし・人参・胡瓜・わかめ)	もも缶 スキムミルク (全児) 人参クッキー	若鶏もも・生揚げ・うずら 卵水煮缶詰・みそ・脱脂粉 乳・粉チーズ	強化米・こんにゃく・さとい も・砂糖・薄力粉・無塩バタ ー	もも缶詰・だいこん・にんじん・み つしこんぶ・干しいたけ・だい ずもやし・きゅうり・カットわかめ
12 木	あんかけ焼きそば 味噌汁 (豆腐・なめこ)	牛乳 卵ボーロ 牛乳 スイートポテトパイ	普通牛乳・ぶたばら・木綿 豆腐・煮干し (いりこ)・ みそ・鶏卵・生クリーム	衛生ボーロ・中華めん・サラ ダ油・ごま油・片栗粉・さつ まいも・砂糖・無塩バター・ パイ皮	たまねぎ・生しいたけ・はくさい・ にんじん・だいずもやし・さやえん どう・なめこ水煮缶詰・薬ねぎ
13 金	ご飯 すり身揚げ ポイルブロッコリー 味噌汁 (厚揚げ・ニラ・わかめ) バナナ	牛乳 クラッカー スキムミルク (全児) パニラトースト	普通牛乳・しいら・鶏卵・ みそ・煮干し (いりこ)・ 生揚げ・脱脂粉乳	スナッククラッカー・強化米 ・ながいも・片栗粉・サラダ 油・食パン (市販用)・無塩 バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう (さ さごぼう)・しその葉・しょうが・ブ ロッコリー・生わかめ・薬ねぎ・に ら・バナナ
14 土	きつね丼 ニラとしめじのスープ	バナナ 牛乳 お菓子	油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏 卵・かつお節・削り節・木 綿豆腐・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉あられ	バナナ・根深ねぎ・にんじん・たま ねぎ・にら・ぶなしめじ
16 月	ご飯 塩ちゃんこ汁 小松菜の味噌マヨサラダ オレンジ	フルーチェ スキムミルク (全児) ベジタべる	フルーチェ・普通牛乳・鶏 ひき肉・木綿豆腐・蒸しか まぼこ・ツナ缶詰・みそ・ 脱脂粉乳	強化米・マヨネーズ・いりご ま・小麦粉あられ	にんじん・はくさい・薬ねぎ・こま つな・きゅうり・レモン果汁・オレ ンジ
17 火	ご飯 魚のトマトソース焼き ポイル野菜 きのこのかき玉汁	牛乳 あられ 牛乳 デコパームクーヘン	普通牛乳・しいら・粉チー ーズ・削り節・鶏卵・生クリ ーム	あられ・強化米・薄力粉・オリ ーブ油・パン粉・バターケ ーキ	トマトホール缶詰・たまねぎ・にん じんにく・パセリ・キャベツ・にんじん ・薬ねぎ・生しいたけ・ブルーベリ ージャム
18 水	ご飯 鶏ちゃん すまし汁 (はんぺん・かまぼこ) バナナ	りんご お茶 元気がよかかね	若鶏もも・赤みそ・はんぺ ん・煮干し・削り節・ 木綿豆腐・鶏卵	強化米・サラダ油・親世ふ・ さつまいも・砂糖・薄力粉	りんご・にんにく・キャベツ・にん じん・青ピーマン・たまねぎ・だい ずもやし・切りみつば・生わかめ・ バナナ・かぼちゃ・ごぼう (ささ ごぼう)・にら・しょうが
19 木	ご飯 大豆の五目煮 切干し大根のごま和え	牛乳 ミニパン 牛乳 ベークドチーズケーキ (小麦粉)	普通牛乳・大豆水煮缶詰・ 若鶏もも・ロースハム・ク リームチーズ・生クリーム ・鶏卵	パン (市販用)・強化米・サ ラダ油・砂糖・こんにゃく・ いりごま・マヨネーズ・薄力 粉・ビスケット・無塩バター	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・ みつししこんぶ・切干しだいこん・ こまつな・レモン果汁
20 金	ご飯 鮭の西京焼き ポイルブロッコリー すまし汁 (豆腐・かまぼこ・ほうれん草)	牛乳 さやえんどう スキムミルク (全児) みかん (3時) カール	普通牛乳・べにざけ・みそ ・削り節・木綿豆腐・蒸し かまぼこ・脱脂粉乳	小麦粉あられ・強化米・砂糖 ・コーンスナック	ブロッコリー・ほうれんそう・薬ね ぎ・みかん
21 土	近江ちゃんぽん 白菜の塩昆布和え	みかん缶 牛乳 パン	ぶたもも・蒸しかまぼこ・ かつお節・普通牛乳	サラダ油・中華めん・パン (市 販用)	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・ だいずもやし・キャベツ・薬ねぎ・ まこんぶ・はくさい・塩昆布
23 月	ご飯 きのこのチャウダー 南瓜とさつま芋のサラダ りんご	プリン お茶 イタリアンお好み焼き	ベーコン・乾いんげんまめ ・普通牛乳・ツナ缶詰・鶏 卵・プロセスチーズ・削り 節	カスタードプリン・強化米・ さつまいも・マヨネーズ・お 好み焼き粉	たまねぎ・干しいたけ・にんじん ・かぼちゃ・ぶなしめじ・ほんしめ じ・きゅうり・りんご・キャベツ・ トマト・青ピーマン
24 火	ライスロquette (ひき肉) リースサラダ 根菜の豆乳スープ ゼリー	牛乳 丸ほうろ 牛乳 スノーボールクッキー	普通牛乳・牛ひき肉・ぶた ひき肉・乾いんげんまめ・ 鶏卵・ベーコン・調整豆乳	衛生ボーロ・強化米・パン粉 ・薄力粉・サラダ油・じゃがい も・マヨネーズ・ゼリー・ 有塩バター・砂糖・いりごま ・粉糖	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・きゅうり・ブ ロッコリー・ゆでれんこん・だいこん ・パセリ

