



1月のメニュー



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
5月	ご飯 キーマカレー かぶとハムのサラダ	ヨーグルト 牛乳 チーズポテト	プレーンヨーグルト・牛ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・普通牛乳・プロセスチーズ	強化米・無塩バター・砂糖・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・トマトケチャップ・かぶ・きゅうり・あおのり
6火	ご飯 白身魚のごまフライ ポイルキャベツ 味噌汁(油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク(全乳) みかん(3時) クラッカー	普通牛乳・しいら・鶏卵・煮干し(いりこ)・油揚げ・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	衛生ボーロ・強化米・薄力粉・パン粉・いりごま・サラダ油・スナッククラッカー	キャベツ・かぼちゃ・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ・みかん
7水	七草ずし 三色なま酢 バナナ	みかん缶 牛乳 黒砂糖蒸しパン	煮干し(いりこ)・若鶏むね・油揚げ・普通牛乳・鶏卵	さといも・強化米・砂糖・蒸しパンミックス・黒砂糖・無塩バター	みかん缶詰・にんじん・せり・干しいたけ・かぶの葉・だいごんの葉・だいずもやし・だいこん・生わかめ・バナナ
8木	ご飯 和風ポトフ ひじきサラダ りんご	牛乳 白い風船 スキムミルク(全乳) カール	普通牛乳・ベーコン・ツナ缶詰・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・サラダ油・さといも・砂糖・コーンスナック	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・かぶ・葉ねぎ・乾ひじき・きゅうり・コーン缶詰粒・りんご
9金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁(油揚げ・豆腐・青菜・わかめ) オレンジ	バナナ お茶 芋ぜんざい	べにざけ・みそ・油揚げ・煮干し(いりこ)・木綿豆腐・あずき	強化米・マヨネーズ・サラダ油・砂糖・さつまいも	バナナ・キャベツ・たまねぎ・葉ねぎ・生わかめ・ほうれんそう・オレンジ
10土	味噌ラーメン 白菜の塩昆布和え	牛乳 あられ 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたひき肉・赤みそ	あられ・中華めん・サラダ油・ごま油・パン(市販用)	たまねぎ・にんにく・だいずもやし・にんじん・ほうれんそう・はくさい・塩昆布
13火	ご飯 高野豆腐の卵炒め 味噌汁(さつま芋・大根・玉葱) みかん	ブルーチェ 牛乳 ツイストパイ(ジャム)	ブルーチェ・普通牛乳・凍り豆腐・鶏ひき肉・むきえび・焼き竹輪・鶏卵・煮干し(いりこ)・みそ	強化米・じゃがいも・砂糖・サラダ油・さつまいも・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・だいこん・葉ねぎ・みかん・ブルーベリージャム
14水	チュモツパ(韓国おにぎり) チキンナゲット(豆腐) チョレギサラダ えのきともやしのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 イチゴサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・ツナ缶詰・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ベーコン・生クリーム	甘辛せんべい・強化米・いりごま・マヨネーズ・ごま油・片栗粉・サラダ油・砂糖・食パン(市販用)	漬物たくあん漬(塩押しだいこん漬・キャベツ・にんじん・きゅうり・まこんぶ・たまねぎ・だいずもやし・えのきたけ・いちご)
15木	ご飯 千切り大根の含め煮 竹輪と卵の和風マヨ和え バナナ	りんご お茶 野菜キッシュ	若鶏むね・油揚げ・鶏卵・焼き竹輪・削り節・普通牛乳・粉チーズ・プロセスチーズ・ベーコン	強化米・サラダ油・砂糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス	りんご・にんじん・切干しだいこん・干しいたけ・きゅうり・バナナ・ほうれんそう・たまねぎ
16金	ご飯 魚のみぞれ煮 ポイルブロッコリー 味噌汁(油揚げ・南瓜・人参・わかめ)	プリン スキムミルク(全乳) 苺 せんべい	しいら・煮干し(いりこ)・油揚げ・みそ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・片栗粉・サラダ油・塩せんべい	だいこん・葉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・カットわかめ・いちご
17土	スタミナカレー	牛乳 クッキー 牛乳 お菓子	普通牛乳・牛もも・大豆水炊き	クッキー・強化米・サラダ油・砂糖・小麦粉あられ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご・トマトケチャップ
19月	コーン入り味噌汁(ホール) ブロッコリーとえびのサラダ	牛乳 コーンフレーク お茶 さつま芋の甘煮	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・むきえび	コーンフレーク・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・にら・ブロッコリー・きゅうり
20火	ご飯 魚のピザ風焼き 千切りキャベツ すまし汁(豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき)	牛乳 ビスケット フルーツヨーグルト和え	普通牛乳・しいら・プロセスチーズ・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し(いりこ)・プレーンヨーグルト	ビスケット・強化米	たまねぎ・青ピーマン・パセリ・トマトケチャップ・キャベツ・ごまつな・えのきたけ・生わかめ・みかん缶詰・バナナ・もも缶詰・パインアップル缶詰
21水	ご飯 ニラ豚 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) 苺	バナナ お茶 じゃこ入りお好み焼き	ぶたばら・煮干し(いりこ)・生揚げ・みそ・しらす干し・鶏卵・削り節	強化米・片栗粉・ごま油・砂糖・お好み焼き粉・マヨネーズ	バナナ・キャベツ・にら・しょうが・にんにく・生わかめ・だいこん・葉ねぎ・いちご・乾ひじき・コーン缶詰粒・あおのり
22木	ご飯 白いミネストローネ キャロットサラダ	牛乳 ウェハース スキムミルク(全乳) バナナ(3時) かっぱえびせん	普通牛乳・若鶏もも・ベーコン・乾いんげんまめ・脱脂粉乳	ウェハース・強化米・スバゲッティ・無塩バター・マヨネーズ・小麦粉あられ	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・コーン缶詰粒・きゅうり・バナナ
23金	ご飯 鮭のごま照り焼き ポイルブロッコリー 味噌汁(大根・里芋・人参) みかん	ブルーチェ 牛乳 クリームチーズと人参のカップケーキ	ブルーチェ・普通牛乳・べにざけ・煮干し(いりこ)・みそ・クリームチーズ・鶏卵	強化米・薄力粉・砂糖・いりごま・さといも・ホットケーキミックス・無塩バター・三温糖	ブロッコリー・だいこん・にんじん・葉ねぎ・みかん
24土	けんちんうどん ちぎりキャベツサラダ	もも缶 オレンジジュース パン	ぶたもも・削り節	うどん・さといも・砂糖・ごま油・パン(市販用)	もも缶詰・ごぼう(ささごぼう)・にんじん・だいこん・葉ねぎ・キャベツ・焼きのり・オレンジジュース
26月	ご飯 さつま汁 もずくの酢の物 バナナ	牛乳 卵ボーロ スキムミルク(全乳) 手作りラスク	普通牛乳・煮干し(いりこ)・ぶたもも・油揚げ・みそ・脱脂粉乳	衛生ボーロ・強化米・さつまいも・ごんにゃく・砂糖・食パン(市販用)・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・ごぼう(ささごぼう)・葉ねぎ・だいこん・もずく・きゅうり・えのきたけ・バナナ



14日(水)
誕生会です

