



みんなげんきでね!



マークが付いているメニューは、
年長さんのリクエストメニューです。

	ゆり	すみれ
1位	から揚げ	麻婆丼
2位	カレー	大学芋
3位	ポテト	ハンバーグ

〈 アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応) 〉

※マヨネーズ (卵から出来ている) の代わりにマヨドレ (大豆から出来ている) を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
★	1 金	五目寿司 高野豆腐の煮物 花魁のすまし汁 ひなあられ	しらす・桜でんぶ 凍り豆腐	れんこん・干しいたけ・人参・さやえんどう・コーン・のり 小松菜・人参 わかめ	米(国産)・砂糖 砂糖 花魁 ひなあられ	酢・塩・醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
	2 土	焼そば ちくわとブロッコリーのお浸し 味噌汁	豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり ブロッコリー・人参 青ねぎ	焼きそば用麺・油 おつゆ麩	お好み焼きソース 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
	4 月	ハンバーグデミグラスソース コールスロー風サラダ ポテトフライ ごはん コーンクリームスープ	ハンバーグ 低脂肪乳	玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・人参 コーン	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産)	料理用ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 塩 コーンクリームスープの素
	5 火	麻婆丼 大学芋 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・わかめ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩
	6 水	クリームシチュー 大豆サラダ ロールパン いちごゼリー	鶏肉・低脂肪乳 大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 丸ロールパン いちごゼリーの素	クリームシチューミックス 塩
	7 木	鶏肉の唐揚げ スパゲティのケチャップソテー 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ピーマン 白菜・小松菜・人参・塩昆布 大根	でん粉・油 スパゲティ・油 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ 和風だし
	8 金	ボークカレー ほうれん草の納豆和え フルーツ (パイナップル)	豚肉 納豆	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 パイナップル (缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	カレーフレーク 醤油
	9 土	のっぺうどん 小松菜と白菜のおかか和え かぼちゃの煮物	鶏肉 かつお節	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜・人参 かぼちゃ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒
	18 月	肉団子の照り煮 チンゲン菜の中華和え 高野豆腐の卵とし ごはん 味噌汁	ミートボール 凍り豆腐・●卵 (→卵なし)	しょうが チンゲン菜・コーン・人参 玉ねぎ わかめ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし 和風だし・醤油 和風だし
	19 火	きつねうどん かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え	味付け油揚げ 鶏ひき肉 ちくわ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぶ・人参・グリーンピース ブロッコリー・玉ねぎ	うどん 油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・塩 和風だし・醤油・本みりん 青じそドレッシング(ノンオイル)
	21 木	ミンチカツ ほうれん草ともやしのお浸し ピーズチャップ ごはん 味噌汁	メンチカツ 大豆	ほうれん草・緑豆もやし 玉ねぎ・ピーマン 大根	油 米(国産)	醤油・本みりん・和風だし チキンコンソメ・トマトケチャップ 和風だし
	22 金	三色丼 切干大根サラダ 味噌汁	豚ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 切干大根・赤ピーマン・きゅうり わかめ	米(国産)・押麦・砂糖・油 砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん・塩・和風だし 醤油・酢・本みりん 和風だし
	23 土	あんかけうどん ちくわと野菜のソテー さつま芋の甘煮	豚肉 ちくわ	人参・しめじ・小松菜・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ	うどん・でん粉 油 さつま芋・砂糖	つゆ チキンコンソメ
	25 月	豚肉のチャブチェ のり塩ポテト ごはん 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン あおさのり ほうれん草・コーン	春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 中華だし・醤油・塩
	26 火	醤油ラーメン 蒸しシューマイ 大根と胡瓜のゆかり和え	鶏肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース ゆかり
	27 水	豚じゃが 小松菜とキャベツのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・キャベツ・人参 わかめ	じゃが芋・油・糸こんにゃく(白海)・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
	28 木	白身魚の天ぷら野菜あんかけ ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	白身魚の天ぷら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ほうれん草・緑豆もやし・人参 かぼちゃ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
	29 金	ボークハヤシライス ひじきサラダ フルーツ (黄桃)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ ひじき・人参・グリーンピース・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん
	30 土	塩ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と大根のゆかり和え	ちくわ 豚ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン・キャベツ・緑豆もやし・にんにく かぼちゃ・人参 小松菜・大根	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖・でん粉	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・料理酒・醤油 ゆかり

栄養価の平均 エネルギー 358kcal たんぱく質 11.0g 脂質 8.9g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

