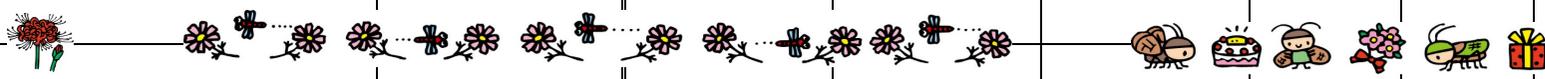




日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ まいたけ汁 ぶどう	飲むヨーグルト 枝豆	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム 絹ごし豆腐 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	しょうが 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン まいたけ 根深ねぎ ぶどう えだまめ	エネルギー: 382kcal タンパク: 24.1g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.5g  ブルー活動 表彰式
3火	鶏のから揚げ 青菜和え なす汁 梨	ビスケット 牛乳	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) ビスケット(ソフト)	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン なす たまねぎ 日本なし	エネルギー: 404kcal タンパク: 15.3g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.2g  金魚すくい
4水	じゃがいも入り酢豚 トマトキッシュ えのき汁 バナナ	ミルクリッチ 牛乳	ふた大型種 かつお節 鶏卵 全卵(生) ベーコン プロセスチーズ 豆みそ 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) クリームパン	たまねぎ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ しょうが トマト えのきたけ 乾燥わかめ バナナ	エネルギー: 411kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.6g
5木	秋なすのキーマカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) クラッカー	ふた、ひき肉(生) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) クラッカー(ソーダ)	なす たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 378kcal タンパク: 16g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.2g
6金	ちゃんぽんうどん 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ	チーズおにぎり ジョア	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	干しうどん(乾) 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ たまねぎ にんじん 大豆もやし たら けのこ グレープフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 530kcal タンパク: 22.3g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.2g
7土	ツナコーンサンド 枝豆 牛乳200 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	スイートコーン えだまめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 579kcal タンパク: 20.7g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.1g
8日							
9月	筑前煮 厚焼き卵 若布汁 オレンジ	クレープ 牛乳	若鶏 もも 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム	車糖(三温糖) なたね油 薄力粉(1等) 無塩バター 黒砂糖 ミルクチョコレート	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 366kcal タンパク: 15.2g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.4g  
10火	きのごハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁ゴール デンキウイ	せんべい ヤクルト400	ふた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) パン粉(生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ プロッコリー にんじん キャベツ スイートコーン たら キウイフルーツ	エネルギー: 332kcal タンパク: 15.5g 脂質: 8.8g	食塩相当量: 1.4g  流紋焼き (年長児)
11水	さけのホイル包み焼き マカロニサラダ きゃべつ汁 梨	エッグパン 牛乳	しろさけ(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	無塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン キャベツ 根深ねぎ 日本なし	エネルギー: 420kcal タンパク: 22.4g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.4g
12木	お月見団子汁 鶏肉のオレンジ煮 ボイル野菜 ぶどう	ビスコ 牛乳	ふた中型種 かつお節(脂身つき、生) 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳	上新粉 無塩バター ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ こまつな バレンシアオレンジ プロッコリー スイートコーン ぶどう	エネルギー: 433kcal タンパク: 19.1g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 1.9g  声ノ牧ホム ム敬老会
13金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	アイス	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	キャベツ たまねぎ 青ピーマン 大豆もやし にんじん グレープフルーツ	エネルギー: 469kcal タンパク: 14.5g 脂質: 26.7g	食塩相当量: 1.2g  十五夜
14土	コーンチーズパン 豆乳スープ 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん プロッコリー バレンシアオレンジ	エネルギー: 466kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 2.5g  陶芸教室 (年長児)
15日							



日 曜	昼食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 月	<b>敬老の日</b> 						
17 火	<b>焼肉 ビーフンソテー なす汁 ゴールデンキウイ</b>	<b>フルーツヨーグルト 小魚</b>	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト いかなぎ	ごま(乾) ビーフン なたね油 焼きふ(親世ふ) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ なす たまねぎ キウイフルーツ なつみかん(缶詰) もも パナナ	エネルギー: 309kcal タンパク: 15.5g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.4g
18 水	<b>カツオの竜田揚げ ゴマ和え かき玉汁 グレープフルーツ</b>	<b>スイートポテト 牛乳</b>	かつお(春獲り、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ クリーム 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター 車糖	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん 大豆もやし たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 377kcal タンパク: 21.9g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.3g  
19 木	<b>五目納豆 さつまいものバター煮 若布汁 梨</b>	<b>クリームパン 牛乳</b>	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) クリームパン	にんじん 根深ねぎ たまねぎ 乾燥わかめ 日本なし	エネルギー: 347kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.1g 
20 金	<b>手巻き寿司 照り焼きチキン 牛乳 枝豆 ぶどう</b>	<b>アイス</b>	鶏卵 全卵(生) まぐろ類 缶詰(水煮、フレーク、ライト) 糸引き納豆 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	あまのり きゅうり スイートコーン しょうが にんにく えだまめ ぶどう	エネルギー: 663kcal タンパク: 27g 脂質: 28.5g	食塩相当量: 1.9g 
21 土	<b>ソフトフランス (ジャム&amp;マーガリン) 中華ソテー 牛乳200 オレンジ</b>	<b>せんべい ジョア</b>	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 緑豆はるさめ ごま油 米菓	にんじん チンゲンサイ きくらげ パレンシアオレンジ	エネルギー: 630kcal タンパク: 23.6g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.8g
22 日							
23 月	<b>秋分の日</b> 						
24 火	<b>松風焼き 三色和え えのき汁 ぶどう</b>	<b>焼き芋 牛乳</b>	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう えのきたけ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 384kcal タンパク: 19.4g 脂質: 11g	食塩相当量: 2.5g
25 水	<b>さんまの甘煮 ポテトサラダ まいたけ汁 バナナ</b>	<b>手作りラスク 牛乳</b>	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリブ油	しょうが にんじん スイートコーン きゅうり まいたけ 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 467kcal タンパク: 17.9g 脂質: 24.5g	食塩相当量: 1.3g
26 木	<b>親子煮 塩昆布漬け ニラ玉汁 ゴールデンキウイ</b>	<b>せんべい ヤクルト400</b>	若鶏 もも(皮つき、生) なんと 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キヤベツ きゅうり 塩昆布 にら キウイフルーツ	エネルギー: 254kcal タンパク: 9.8g 脂質: 3.9g	食塩相当量: 2.3g
27 金	<b>和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ぶどう</b>	<b>りんごゼリー せんべい</b>	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 米菓	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ あまのり ぶどう	エネルギー: 479kcal タンパク: 21.5g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.5g
28 土	<b>甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 200 オレンジ</b>	<b>バナナ</b>	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 無塩バター	スイートコーン たまねぎ パレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 473kcal タンパク: 15.7g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.2g
30 月	<b>さつま芋シチュー 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 梨</b>	<b>ソファール クラッカー</b>	成鶏 もも(皮つき、生) 生揚げ ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 車糖(三温糖) クラッカー	スイートコーン たまねぎ にんじん 日本なし	エネルギー: 422kcal タンパク: 17.8g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 0.5g