



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	ハヤシライス	ラーメン
2位	ラーメン	から揚げ
3位	ハンバーグ	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
2	月	ハヤシライス ほうれん草の納豆和え フルーツ(パイ)	豚肉 納豆	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・人参 パイ(缶詰)	米(国産)・押麦・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油
3	火	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・にんにく・しょうが 菜めしの素	ラーメン・油・調合ごま油 米(国産)	中華だし・塩・醤油
4	水	★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 ほうれん草・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 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
5	木	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 スープ	●ハンバーグ(→鶏肉)	玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・人参  チンゲン菜・玉ねぎ・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)	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 塩 チキンコンソメ
6	金	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  だし
7	土	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜とキャベツのおかか和え	豚肉 豚ひき肉 かつお節	人参・しめじ・小松菜・だし昆布 かぼちゃ・人参 チンゲン菜・キャベツ・人参	うどん・でん粉 油・砂糖・でん粉	つゆ だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし
16	月	メンチカツ ほうれん草のお浸し ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→豚肉の炒め物) 大豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・えのきたけ 玉ねぎ・ピーマン わかめ	油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
17	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	味噌汁油揚げ 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	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん 青じそドレッシング(ノンオイル)
18	水	三色丼 切干大根サラダ 味噌汁	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 切干大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・押麦・砂糖・油 砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・酢・本みりん だし
19	木	肉団子の照り煮 小松菜のお浸し 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) 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・えのきたけ 玉ねぎ 大根	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし
21	土	しらすチャーハン ブロッコリーと揚げの煮浸し 味噌汁	しらす・ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ	米(国産)・油 砂糖 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし
23	月	豚肉のチャブチエ のり塩ポテト ごはん 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参 あおさのり ほうれん草・人参	緑豆春雨・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
24	火	豚肉の生姜炒め チンゲン菜の中華和え ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・人参・えのきたけ さやいんげん・コーン 人参・大根	油 調合ごま油 油 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・中華だし チキンコンソメ だし
25	水	豚じゃが 小松菜と白菜のおかか和え 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・白菜・人参 わかめ	じゃが芋・油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
26	木	白身魚のオーロラ焼 ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・緑豆もやし・人参 かぼちゃ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし だし
27	金	ポークカレー ひじきサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・グリーンピース・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク だし・醤油・本みりん
28	土	のっぺいうどん 小松菜の磯和え かぼちゃの旨煮	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・人参・のり 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・だし 醤油・本みりん・だし
30	月	マーメイドチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ほうれん草・にんにく わかめ	小麦粉・油・マーメイド・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・塩 チキンコンソメ だし
31	火	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・しめじ ブロッコリー・キャベツ・コーン 青ねぎ みかん(缶詰)	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし

栄養価の平均 エネルギー 350kcal たんぱく質 11.2g 脂質 9.0g カルシウム 61mg 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。