



土曜日

1日 クリームパン・照り焼きチキン
8日 シーチキンパン・チーズクリームパン
15日 チーズパン・さつまいもあんぱん
22日 ウインナーパン・ネオクリームパン
29日 シェアモンロール・コーンパン

月	メニュー	黄(エネルギー)	赤(体づくり)	みどり(体を整える)	朝おやつ	おやつ
3	月 火 水					
4	月 火 水					
5	月 火 水					
6	木	ご飯 豚肉のおき炒め カリカリサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 しらす 味噌 厚揚げ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり ごぼう 人参 わかめ 小松菜	ぼんせんえび	牛乳 ぶどうゼリー かるやき
7	金	ちらし寿司 鯖の木の芽焼き すまし汁 もやしとほうれん草の和え物 いちご	油揚げ じゃぶ しょうが さわか 白味噌 梅 豆腐 かまぼこ	ごぼう コーン れんこん 焼きのり 人参 さやえんどう 干びょう 干しいたけ もやし ほうれん草 三つ葉 わかめ 昆布 いちご	バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
10	月	ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	さば 豚ひき肉 豚肉 味噌	ごぼう 人参 れんこん 枝豆 大根 わかめ	アジトミルク かるやき	牛乳 小魚せんべい
11	火	麦ご飯 春雨ときゅうりの酢の物の 鶏肉のステーキト焼き ミルクスーゾ	鶏肉 しらす干し ごま 牛乳 脱脂粉乳	ステーキト もやし きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ 小松菜 コーン	いちご ヨーグルト	牛乳 ポテトチップス
12	水	たけのこご飯 カレイの煮付け さこのすまし汁 春キャベツの胡麻マヨネーズ和え	油揚げ かいり ちくわ ごま	たけのこ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 えのき茸 しめじ 昆布	ふかし芋	牛乳 フルーツ寒天 ビスコ
13	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 夏みかん	牛肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 小松菜 ごぼう 夏みかん	アジトミルク ごまスチエック	牛乳 メロンパン風トースト
14	金	ご飯 豚肉のアーモンドがらめ チンゲン菜とコーンのナムル かきたま汁	豚肉 アーモンド ごま 卵	もやし チンゲン菜 コーン 玉ねぎ 人参 わかめ 昆布	ぼんせんえび	牛乳 スナックパン
17	月	ステーキ丼 コーンの中巻スーゾ キウイフルーツ	木綿豆腐 豚肉 赤味噌	ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが チンゲン菜 人参 クリームコーン たけのこ キウイフルーツ	ぼんせんえび	牛乳 ムーンライト
18	火	お子様ランチB わかめスーゾ 一口ゼリー	合びきミンチ 卵 牛乳 ごま	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 枝豆 ねぎ わかめ 一口ゼリー	アジトミルク ごまスチエック	牛乳 ショートケーキ(豆腐)
19	水	麦ご飯 ししゃものフライ 小松菜の納豆和え みそ汁	ししゃも 粉チーズ 味噌 ひきわり納豆 かつお節	もやし 小松菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	アツアルゼリー	牛乳 ブルーベリージャムサンド
20	木	コッペパン ポテトオムレツ キャベツのサラダ 豆乳スーゾ	卵 合びきミンチ 牛乳 チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ピースン きゅうり コーン ほうれん草 えのき茸	バナナ	牛乳 冷みたらしたんこ 0.1才...きなこおにぎり
21	金	豆ご飯 鯖の照り焼き すまし汁 白菜のサラダ	さわら かにかまぼこ 豆腐 卵	グリンピース 白菜 もやし 人参 塩昆布 わかめ 昆布	アジトミルク かるやき	牛乳 ようかん 食べっこ動物
24	月	ご飯 白身魚の香り揚げ ひじきのサラダ みそ汁	マルルーサ 鶏ささみ ごま 味噌	青のり きゅうり コーン 人参 れんこん ひじき 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	ぼんせんえび	牛乳 雪の宿
25	火	きつねうどん 切り干し大根サラダ バナナ	油揚げ かまぼこ ツナ缶	ねぎ わかめ もやし きゅうり 人参 切り干し大根 バナナ	アジトミルク ごまスチエック	牛乳 お好み焼き
26	水	麦ご飯 鶏のから揚げ 中華スーゾ もやしのさつぱりサラダ	鶏肉 豆腐	しょうが にんにく もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ わかめ	ももヨーグルト	牛乳 手作りプリン
27	木	カレーライス コールスロー オレンジ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	アジトミルク かるやき	牛乳 麩ラスク
28	金	お弁当の日			ふかし芋	牛乳 セサミポーナツ
31	月	ご飯 鯖の照り焼き キャベツの昆布和え みそ汁	鯖 味噌	もやし キャベツ きゅうり コーン 人参 塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	ぼんせんえび	牛乳 ミルクもち