

2 たんぽぽぐみ こんだてひょう

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ だいたいのサラダ	茶 ふかしいも りんご	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米・さつまいも 片栗粉・揚げ油・植物油 ビスケット	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり・りんご
4	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテトのチーズ焼き こまつなとひじきのサラダ	茶 マーラ・カオ	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン 鶏卵・練乳	精白米・植物油・黒砂糖 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ・薄力粉	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン・みかん パセリ
5	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ・ブロッコリー はるさめのソテー	茶 バナナ 黒棒	牛乳・魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ 黒棒	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・もも缶 バナナ・ブロッコリー
6	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまご焼き ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 やさい ドーナツ	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳 絹ごし豆腐	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油 ホットケーキミックス・揚げ油	玉葱・人参・ほうれん草 りんご
7	金	茶 チーズ	おべんとうのひ	茶 こまつなと みそのおにぎり	麦みそ・かつお節 シーチキン・チーズ	精白米・ごま油 砂糖	小松菜
10	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー	茶 みかん ビスケット	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・植物油 ビスケット・ウエハース	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし みかん
12	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・きな粉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも・くず粉 黒砂糖	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・バナナ 干しぶどう・きゅうり・パセリ
13	木	茶 パン缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・レタス マカロニとハムのサラダ	茶 カレー サンド	牛乳・魚・ハム 豚ひき肉	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 食パン・パン粉	生姜・きゅうり・人参 レタス・玉葱・パン缶
14	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・キーマカレー ハンバーグ・バレンタインミニシュー ブロッコリー・フレンチサラダ	茶 ココア ケーキ	牛乳・豚ひき肉 調整豆乳・シーチキン ハンバーグ(7大アレルゲン不使用)	精白米・薄力粉・植物油 ミニシュー・砂糖 ホットケーキミックス・クラッカー	にんにく・生姜・玉葱 人参・小松菜・トマトピューレ りんご・ブロッコリー・キャベツ
17	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ だいたいのサラダ	茶 ふかしいも りんご	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米・さつまいも 片栗粉・揚げ油・植物油 ビスケット	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり・りんご
18	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテトのチーズ焼き こまつなとひじきのサラダ	茶 マーラ・カオ	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン 鶏卵・練乳	精白米・植物油・黒砂糖 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ・薄力粉	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン・みかん パセリ
19	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ・ブロッコリー はるさめのソテー	茶 バナナ 黒棒	牛乳・魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ 黒棒	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・もも缶 バナナ・ブロッコリー
20	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまご焼き ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 やさい ドーナツ	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳 絹ごし豆腐	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油 ホットケーキミックス・揚げ油	玉葱・人参・ほうれん草 りんご
21	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	茶 こまつなと みそのおにぎり	牛乳・牛肉・かつお節 かつお・昆布だし・チーズ しらす干し・シーチキン・麦みそ	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油・精白米	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜
25	火	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー	茶 みかん ビスケット	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・植物油 ビスケット・ウエハース	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし みかん
26	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・きな粉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも・くず粉 黒砂糖	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・バナナ 干しぶどう・きゅうり・パセリ
27	木	茶 パン缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・レタス マカロニとハムのサラダ	茶 カレー サンド	牛乳・魚・ハム 豚ひき肉	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 食パン・パン粉	生姜・きゅうり・人参 レタス・玉葱・パン缶
28	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	茶 ココア ケーキ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン 調整豆乳	中華麺・植物油 ごま油・砂糖・クラッカー ホットケーキミックス	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	439	たんぱく質 g	14.4