

| 日  | 曜 | 昼食  | おやつ  | 赤:血や肉になる                                       | 黄:熱や力となる  | 緑:調子をととのえる  |
|----|---|---|--|--|---|---|
| 2  | 月 | 雑穀ごはん<br>清汁<br>人参みそつくね<br>小松菜の炒め物                           | 牛乳<br>バナナ<br>豆乳<br>かぼちゃの包み揚げ                         | 牛乳・木綿豆腐・かつお節・昆布・豚ひき肉・米みそ・むきえび・調整豆乳             | 精白米・雑穀・植物油・パン粉・砂糖(三温糖)・バター・春巻きの皮・小麦粉(薄力粉)                           | バナナ・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・コーン、ホール(缶詰)・かぼちゃ・干しぶどう                          |
| 17 | 火 | 麦ごはん<br>魚の変わり揚げ<br>ゆでブロッコリー<br>みそ汁                          | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>芋もち                       | 牛乳・白身魚・かつお節・煮干・米みそ・スキムミルク                      | 精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・さといも(冷凍)・しらたき(糸こんにゃく)・植物油・じゃがいも・上白糖               | きゅうり・しょうが・りんご・レモン果汁・ブロッコリー・だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ                                      |
| 4  | 水 | ごまごはん<br>肉団子と野菜のスープ<br>れんこんとツナの甘辛炒め                         | 牛乳<br>せんべい<br>スキムミルク<br>ジャムサンド                       | 牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・スキムミルク                      | せんべい・精白米・麦・すりごま・片栗粉・鶏がらだしの素・植物油・上白糖・食パン(サンドイツ用)・イチゴジャム              | しそ葉・しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・れんこん・さやいんげん   |
| 5  | 木 | 麦ごはん<br>厚揚げとキャベツの回鍋肉<br>流し卵汁                                | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>みかん<br>ビスケット                  | 牛乳・プロセスチーズ・豚肉・厚揚げ・赤色辛みそ・鶏卵・塩わかめ・昆布・かつお節・スキムミルク | 精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・片栗粉・ビスケット                                     | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・みかん   |
| 6  | 金 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>レタス<br>カリフラワーのシチュー                     | 牛乳<br>りんご<br>ヨーグルト<br>かぼちゃプリン                        | 牛乳・鶏肉・豆乳・ベーコン・スキムミルク・鶏卵                        | ロールパン・カレー粉・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・鶏がらだしの素・ドリンクヨーグルト・砂糖(三温糖)       | りんご・しょうが・にんにく(生)・トマトケチャップ・レモン果汁・レタス・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ                 |
| 21 | 土 | そうめんちり<br>バナナ   | 豆乳<br>もも缶<br>牛乳(以上児)<br>豆乳(未満児)<br>せんべい              | 調整豆乳・鶏肉・煮干・牛乳                                  | そうめん(乾)・植物油・砂糖(三温糖)・せんべい  | もも缶詰・たまねぎ・だいこん・はくさい・にんじん・青ねぎ・バナナ  |
| 9  | 月 | 雑穀ごはん<br>清汁<br>鮭のチャンチャン焼き<br>きゅうりとだいこんのカレーマリネ               | 牛乳<br>みかん<br>豆乳<br>ふかし芋                              | 牛乳・塩わかめ・煮干・鮭(切り身)・米みそ・調整豆乳                     | 精白米・雑穀・白玉ふ・バター・砂糖(三温糖)・植物油・カレー粉・さつまいも                               | みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・根深ねぎ・もやし・生しいたけ・えのきたけ・しめじ・きゅうり・だいこん・レモン果汁                |
| 10 | 火 | 麦ごはん<br>すきやき<br>かぶのサラダ<br>オニオンスープ                           | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>肉万十                           | 牛乳・牛肉・焼き豆腐・ローズハム・スキムミルク・豚ひき肉                   | 精白米・麦・しらたき(糸こんにゃく)・植物油・砂糖(三温糖)・鶏がらだしの素・じゃがいも・ホットケーキミックス・コンソメ        | りんご・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・かぶ・パセリ   |
| 11 | 水 | しらすごはん<br>みそ汁<br>豚肉のきのこ炒め                                   | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>バナナケーキ                    | 牛乳・しらす干し・煮干・米みそ・豚肉・スキムミルク・鶏卵                   | 精白米・麦・植物油・小麦粉(薄力粉)・砂糖(三温糖)・バター                                      | きゅうり・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・もやし・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・バナナ                                 |
| 26 | 木 | 麦ごはん<br>魚のトマトソース焼き<br>サラダ菜<br>野菜スープ                         | 牛乳<br>バナナ<br>スキムミルク<br>肉万十                           | 牛乳・白身魚・豚肉・スキムミルク・豚ひき肉                          | 精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・鶏がらだしの素・ホットケーキミックス・コンソメ                     | バナナ・しょうが・トマト、ホール、カット(缶詰)・にんにく(生)・サラダ菜・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ                      |
| 13 | 金 | ロールパン<br>チキンカツ<br>ゆでブロッコリー<br>チンゲン菜のミルクスープ                  | 牛乳<br>パイナップル<br>スキムミルク<br>13:型抜きクッキー<br>27:グラノーラスコーン | 牛乳・鶏肉・鶏卵・ベーコン・スキムミルク・生クリーム(植物性)                | ロールパン・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・コンソメ・バター・上白糖・マーガリン・ホットケーキミックス                | パイナップル・ブロッコリー・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・コーン、ホール(缶詰)  |
| 14 | 土 | スパゲティ・カレーソース<br>飲むヨーグルト                                     | 豆乳<br>みかん<br>ビスケット                                   | 調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・牛乳                         | スパゲティ(乾)・植物油・マーガリン・カレー粉・小麦粉(薄力粉)・コンソメ・ドリンクヨーグルト・ビスケット               | みかん・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶詰)・パセリ・トマトピューレ  |
| 3  | 火 | 麦ごはん<br>エビフライ<br>ゆでブロッコリー<br>中華風コーンスープ                      | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>芋もち                       | 牛乳・むきえび・鶏卵・豚肉・スキムミルク                           | 精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・鶏がらだしの素・ごま油・片栗粉・じゃがいも・上白糖                    | きゅうり・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう(生)・コーン、クリーム(缶)・たけのこ(ゆで)・乾しいたけ                        |
| 12 | 木 | きのこベーコンの洋風混ぜごはん<br>れんこんの揚げ団子<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ<br>りんごゼリー | 牛乳<br>バナナ<br>スキムミルク<br>いちごケーキ                        | 牛乳・ベーコン・白身魚・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・塩わかめ・粉寒天・スキムミルク         | 精白米・麦・バター・片栗粉・植物油・マカロニ(乾)・マヨネーズ・鶏がらだしの素・ごま油・砂糖(三温糖)・いちごケーキ          | バナナ・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・れんこん・にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり・りんごジュース                          |
| 19 | 木 | 麦ごはん<br>おさかなハンバーグ<br>ゆでいんげん<br>いもこ汁                         | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>米粉蒸しパン                        | 牛乳・プロセスチーズ・白身魚・芽ひじき(乾)・米みそ・豆乳・かつお節・牛肉もも・スキムミルク | 精白米・麦・ごま油・片栗粉・植物油・上白糖・さといも・しらたき(糸こんにゃく)・砂糖(三温糖)・甘納豆(あずき)・米粉         | たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・根深ねぎ  |
| 24 | 火 | スパゲティ・ミートソース<br>ゆでブロッコリー<br>ローストチキン<br>きのこ豆乳のコーンスープ         | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>スノーボール                        | 牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・鶏肉・豆乳・スキムミルク                 | スパゲティ(乾)・植物油・マーガリン・コンソメ・パン粉・鶏がらだしの素・小麦粉(薄力粉)・コーンスターチ・バター・砂糖(三温糖)・粉糖 | りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ブロッコリー・コーン、クリーム(缶)・コーン、ホール(缶詰)・エリンギ・しめじ・えのきたけ |
| 28 | 土 | お弁当   | 豆乳<br>みかん<br>ビスケット                                   | 調整豆乳   | ビスケット   | みかん   |

今月の宗像産

☆お知らせ☆

今月は3・10・12・17日に宗像産の野菜をたくさん取り入れた献立をたてました。  
季節の野菜を食材にたくさん取り入れてみました。

ラッキーデー・・・13日  
誕生会・・・12日

郷土料理・・・19日[いもこ汁:山形県]いもこ汁とは里芋を使った鍋料理で、芋煮会という主に青森県を除く東北地方各地で行われる季節行事で食べられる汁物である。