

月	火	水	木	金	土
					<p>1</p> <p><b>大掃除</b></p>
<p>3 大豆ご飯 鬼っ子バーグ スパゲッティナポリタン ブロッコリー 大根とえのきのすまし汁 いちご</p> <p>【赤】炒り大豆、刻みだし昆布、ちりめんじゃこ、豚挽肉、牛挽肉、卵、ベーコン、ミルク、普通牛乳 【黄】胚芽米、強化米、パン粉、油、バター、スパゲッティ、乾、薄力粉、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】人参、玉ねぎ、角さいいんげん、目人参、青ピーマン、マッシュルーム缶、ブロッコリー、大根、えのきたけ、いちご</p> <p>ミルク さつま芋入り蒸しケーキ</p>	<p>4 麦ご飯 チャブチェ トマト入りオムレツ 白菜とわかめみそ汁 バナナ</p> <p>【赤】牛もも肉、卵、わかめ、ミルク、豚・細切れ肉、青のり 【黄】胚芽米、麦、強化米、春雨(緑)、ごま油、砂糖、油、蒸し中華めん、調合油 【緑】青ピーマン、筍水煮、赤ピーマン、人参、生椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、白菜、ねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、さいいんげん</p> <p>ミルク 焼きそば</p>	<p>5 ロールパン チキンマカロニグラタン レタス入りごぼうサラダ コンソメスープ タンカン</p> <p>【赤】鶏もも、保育ミルク、粉チーズ、焼きのり 【黄】ロールパン、炒め油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、いりごま、胚芽米、強化米 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー、さがきごぼう、人参、コーン缶、レタス、キャベツ、タンカン</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>	<p>6 きびご飯 魚の春巻き揚げ 南瓜のそぼろあん キャベツと豆腐のみそ汁 みかん</p> <p>【赤】キング、チーズ、豚挽肉、保育ミルク、卵、ミルク、粉チーズ 【黄】胚芽米、きび、強化米、春巻きの皮、揚げ油、三温糖、片栗粉、小麦粉、無塩バター 【緑】にんじん、しそ、蒸し南瓜、人参、玉ねぎ、さいいんげん、ゆで、キャベツ、沖縄豆腐、温州みかん、バセリ(みじん)</p> <p>ミルク 野菜スコーン</p>	<p>7 麦ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草の卵とじ イナムドゥチ タンカン</p> <p>【赤】豚三枚肉又は肩ロース、生昆布、生揚げ、保育ミルク、焼きのり 【黄】胚芽米、麦、強化米、こんにやく、砂糖、ごま-いり、グラニュー糖、おつゆ、魅いりごま 【緑】大根、人参、小松菜、えのきたけ、ねぎ、枝豆、タンカン</p> <p>ミルク シラスと枝豆のおにぎり</p>	<p>8 牛丼 きゅうりの即席つけ サラダ菜と卵のみそ汁 フルーツ</p> <p>【赤】牛肩ロース、卵、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、じゃがいも、菓子パン 【緑】しめじ、人参、玉ねぎ、根深ねぎ、みつば、きゅうり、サラダ菜、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>10 きびご飯 鶏肉のねぎみそ焼き マカロニチーズサラダ キャベツスープ みかん</p> <p>【赤】鶏もも、チーズ、ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、さつま芋 【緑】根深ねぎ、りんご、人参、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、玉ねぎ、南瓜、温州みかん</p> <p>ミルク 焼き芋</p>	<p>11</p> <p><b>建国記念日</b></p>	<p>12 天ぷらうどん ぎせい豆腐 ステーキ野菜 みかん</p> <p>【赤】桜えび、あさり缶詰、卵、豆腐、豚挽肉、ミルク、かつお・削り節、焼きのり 【黄】うどん-ゆで、小麦粉、油、グラニュー糖、マヨネーズ、はちみつ、胚芽米、強化米 【緑】玉ねぎ、みつば、ほうれん草、根深ねぎ、人参、グリーンピース-冷凍、セロリ、きゅうり、温州みかん、コーン缶</p> <p>ミルク コーンとわかめのおにぎり</p>	<p>13 梅わかめご飯 納豆 鶏手羽元のさっぱり煮 シルバーサラダ 南瓜ともやしのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】しらす干し-微乾燥品、糸引き納豆、若鶏・手羽元(皮つき)-生、かに風味かまぼこ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、砂糖、春雨(緑)、マヨネーズ、薄力粉(1等)、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】梅漬-塩漬、きゅうり、キャベツ、南瓜、もやし、りんご</p> <p>ミルク オレンジケーキ</p>	<p>14</p> <p><b>お弁当会</b></p> <p>【赤】卵 【黄】ホットケーキ粉、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】バナナ</p> <p>ミルク バナナマフィン</p>	<p>15 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p>【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす干し、厚揚げ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、三温糖、ごま油、じゃが芋、菓子パン 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さいいんげん、きゅうり、ねぎ、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>17 さつま芋ご飯 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ 小松菜と豆腐のみそ汁 みかん</p> <p>【赤】鶏もも、竹輪、あおのり、絹ごし豆腐、ミルク、塩、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、砂糖、油、てんぷら粉、調合油 【緑】れんこん生、ごぼう、人参、筍水煮、さいいんげん、小松菜、温州みかん</p> <p>ミルク 鮭おにぎり</p>	<p>18 きびご飯 鮭のキャロット焼き きゅうりの中華風 きんぴら煮 豆乳みそ汁 タンカン</p> <p>【赤】鮭切り身、豚・もも、赤肉、豆乳、ミルク、鶏卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、こんにやく、油、グラニュー糖、米粉 【緑】人参、きゅうり、さがきごぼう、れんこん生、さいいんげん、白菜、ぶなしめじ、タンカン、ぶどうジュース</p> <p>ぶどうゼリー クッキー</p>	<p>19 ロールパン ビーフシチュー フレンチサラダ ミルク りんご</p> <p>【赤】牛・ロース薄切り、ミルク、塩昆布、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュー、三温糖、胚芽米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、レタス、青ピーマン、きゅうり、ミニトマト、りんご</p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>20 根菜カレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ</p> <p>【赤】鶏もも、ヨーグルト、なると巻き、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、さつま芋、マシュマロ、薄力粉、黒砂糖 【緑】玉ねぎ、島人参、人参、れんこん生、ごぼう、大根、さいいんげん、フルーツカクテル、白菜</p> <p>ミルク 黒糖入り味噌蒸しパン</p>	<p>21 きびご飯 さばの味噌煮 野菜炒め コーンスープ みかん</p> <p>【赤】鯖切り身、豚・細切れ肉、卵、ミルク、保育ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、三温糖、油、片栗粉、いりごま、グラニュー糖、薄力粉、溶かしバター、粉砂糖 【緑】にんにく(おろす)、しょうが(おろす)、キャベツ、にんじん、もやし、青ピーマン、コーンクリーム缶、玉ねぎ、ブロッコリー、温州みかん、枝豆-冷凍</p> <p>ミルク ココアケーキ</p>	<p>22 和風チャーハン 大根のレモン漬け ウチナーみそ汁 黄もも缶</p> <p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、ポーク(湯通し)、かまぼこ、沖縄豆腐、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、調合油、砂糖、切りこんにやく、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、梅干し、大根、レモン汁、もやし、山東菜、黄もも缶</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>24</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>25 桜えびの炊き込みピラフ 鶏肉の南蛮漬け カラフルサラダ ジュリアン(せん切り)スープ タンカン</p> <p>【赤】さくらえび-素干し、鶏もも、全卵、かに棒、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、ごま油、小麦粉、揚げ油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】葉ねぎ、コーン缶、根深ねぎ、千切りレタス、南瓜、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、バセリ、タンカン</p> <p>ミルク お誕生ケーキ</p>	<p>26 沖縄そば ひじきの中華サラダ タンカン</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、ひじき、ハム、ミルク、削り節、チーズ、焼きのり 【黄】沖縄そば、砂糖、三温糖、ごま油、ごま-いり、胚芽米、強化米 【緑】ほうれん草、人参、レタス、コーン缶、タンカン</p> <p>ミルク チーズおほかおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 豚肉の甘酢炒め 花畑サラダ ほうれん草とえのきスープ みかん</p> <p>【赤】豚・細切れ肉、卵、ハム、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、片栗粉、三温糖、すりごま、調合油、じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖、黒砂糖、ラード 【緑】玉ねぎ、コーン缶、さいいんげん、しょうが汁、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、温州みかん</p> <p>ミルク 黒糖チンスコウ</p>	<p>28 きびご飯 きびなごの唐揚げ ブロッコリーおほか和え チムシンジ みかん</p> <p>【赤】うるめいわし(きびなご)、削り節、豚・レバー、豚・グーヤーマズー、ミルク、まぐろ缶、焼きのり 【黄】胚芽米、きび、強化米、小麦粉、揚げ油、ごま油、じゃがいも 【緑】ブロッコリー、コーン缶、人参、島人参、にら、温州みかん</p> <p>ミルク ツナマヨおにぎり</p>	<p>29 チキンカレーピラフ チーズ 白菜とパスタのスープ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも、プロセスチーズ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、バター、油、スパゲッティ、乾、菓子パン 【緑】赤ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>

【赤】血や肉・骨となる  
【黄】熱や力となる  
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。