



ひにち	ようび	午前のおやつ	こんだて				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		からだをつくるものになるたべもの	からだをうごかすものになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの
6	金	★	やさいたっぷりぶたどん		かぼちゃのおいるやき	きのこすーぷ	☆	豚肉	胚芽米	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ きのこ
9	月	★	はいがまい	さかなのなんぼんづけ	こうやどうふのにつけ	みそしる	☆	タラ 高野豆腐	胚芽米	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 人参 いんげん
10	火	★	びびんばどん		たつくり	わかめすーぷ	☆	豚肉 いわし 大豆ミート	胚芽米	青菜 人参 豆もやし わかめ 玉ねぎ えのき
11	水	★	はいがまい	ちぎんのとまとに	きゃべつのまよさらだ	ばなな	☆	鶏肉 ひよこ豆	胚芽米 パナナ マヨドレ	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 コーン
12	木	★	はいがまい	さばのたつたあげ	あおなのこーんあえ	とんじる	☆	鯖 豚肉 豆腐	胚芽米 こんにやく	青菜 人参 もやし コーン 大根 玉ねぎ ねぎ
13	金	★	はいがまい	ささみのおーろらやき	ごもくきんぴら	みそしる	☆	鶏肉	胚芽米 こんにやく	ごぼう 人参 いんげん
16	月	★	わかめごはん	とりのからあげ	きりほしだいこんのにつけ	みそしる	☆	鶏肉 油揚げ	胚芽米	切干大根 人参 いんげん わかめ
17	火	★	はいがまい	さばのしおやき	にくじゃが	みそしる	☆	鯖 豚肉	胚芽米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉ねぎ
18	水	★	はいがまい	やさいはんぱーく	ごもくまめ	みそしる	☆	豚肉 大豆ミート 大豆	胚芽米 こんにやく	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう 昆布
19	木	★	ごもくごはん	まぐろのたつたあげ	あおなのごまあえ	すいもの	☆	鶏肉 マグロ 油揚げ	胚芽米 こんにやく	人参 ひじき 青菜 もやし ゴマ
20	金	★	はやしらいす		ふらいどぼてと	くだもの	☆	豚肉	胚芽米 じゃがいも	人参 玉ねぎ
23	月	★	はいがまい	さかなのかれーあん	がんものにつけ	みそしる	☆	魚 がんも	胚芽米 こんにやく	大根 人参 いんげん ねぎ しめじ
24	火	★	はいがまい	のりしおからあげ	ばんぶきんさらだ	みそしる	☆	鶏肉	胚芽米 南瓜 じゃがいも	人参 ブロッコリー 青菜
25	水	★	まーぼーどうふどん		ちゅうかふうほるさきさらだ	りんごかんでん	☆	豚肉 豆腐 ツナ	胚芽米 ごま油 春雨	ニラ ねぎ 人参 青菜 きくらげ りんごジュース
26	木	★	かれーらいす		こーるすろーさらだ	くだもの	☆	豚肉	胚芽米 マヨドレ カレールー	玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ブロッコリー コーン
27	金	★	お弁当の日				☆			

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等） **黄色群の食品**：力や体温になる（糖質・脂質等）
緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。
 ※青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。
 ※手作りおやつは、おにぎりや寒天などを予定しております♪
※マヨドレは卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです
 H30.4月