

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	その他
1 ・ 15	水 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 高野豆腐・まぐろ油漬缶	せんべい・精白米・押 麦・植物油・三温糖・さ つまいも	かぼちゃ・たまねぎ・青ね ぎ・はくさい・にんじん・ 乾しいたけ・冷凍グリビ ス・ほうれんそう	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・みりん・濃 口しょうゆ・かつおだし
2 ・ 16	木 麦ごはん ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) いちご(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳・鶏卵・クリームチ ーズ	精白米・押麦・植物油・ ビーフチューの素・三温糖・ 無塩バター・ホットケーキミ ックス	いちご・トマトジュレ・たまね ぎ・にんじん・ホールコン缶・ キャベツ・パセリ・オレンジ	食塩・白ワイン・トマトケッ ャップ・鳥がらだし
3 ・ 金	麦ごはん 魚の揚げ煮 ゆでブロッコリー けんちん汁	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆 腐・ドリンクヨーグルト・油揚 げ・ゆでだいず	加工ハース・精白米・押麦・ 片栗粉・揚げ油・三温 糖・じゃがいも・植物 油・マンナウエハース	しょうが・ブロッコリー・にん じん・ごぼう・えのきた け・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・食塩・清酒
4 ・ 18	土 ツナとトマトのスパゲティ バナナ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あ さり水煮缶	スパゲティ・植物油・かり んとう	パイナップル缶・たまねぎ・ にんじん・トマト缶・しめ じ・ピーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょう ゆ
6 ・ 20	月 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひ じき・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・すりごま・ごま 油・グラニュー糖・米粉	みかん缶・たまねぎ・青ね ぎ・こまつな・ホールコン缶・ にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・み りん・ベーキングパウダー・ バニラエッセンス
7 ・ 21	火 麦ごはん 清汁(しいたけ・白玉ふ) 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー 五目きんぴら	牛乳(未満児) チーズ(未満児) りんご(未満児) 豆乳 フルーツサンド	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・豚肉・高野豆腐・脱 脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・ すりごま・植物油・三温 糖・ロールパン・生クリーム(植 物性)	生しいたけ・青ねぎ・ブロッ コリー・にんじん・ごぼう・ 切干だいこん・すじなししい んげん・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・米み そ
8 ・ 22	水 パン ローストチキン ソテー(キャベツ) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・鶏肉・ベーコン・調 整豆乳・粉寒天	ロールパン・植物油・バター・ 小麦粉・三温糖	りんご・キャベツ・にんじ ん・ホールコン缶・かぼちゃ・ たまねぎ・パセリ・いちご	食塩・濃口しょうゆ・白 ワイン・鳥がらだし
9 ・ 木	麦ごはん 鮭とほうれん草のオムレツ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鮭・木綿豆腐・塩 わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・小麦粉・黒砂糖	キウイフルーツ・たまねぎ・ほう れん草・もやし・にんじ ん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オムレツソース・ 濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・ベーキングパウ ダー・重曹
10 ・ 金	麦ごはん チキンカツ レタス 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク 小松菜とブルーンのマフィン	牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚 げ・脱脂粉乳・豆乳	マンナウエハース・精白 米・押麦・小麦粉・パン 粉・揚げ油・ホットケーキミ ックス・三温糖	レタス・キャベツ・たまねぎ・も やし・にんじん・青ねぎ・ 干しアブラー・こまつな	食塩・こしょう・煮干し だし・米みそ・麦みそ
13 ・ 27	月 麦ごはん カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 りんご クラッカー	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ しらす干し	せんべい・精白米・押 麦・じゃがいも・植物 油・カレー・三温糖・ご ま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・ホ ールコン缶・冷凍グリビ ス・キャ ベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトケッ ャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩(塩もみ 用)・食酢
14 ・ 28	火 麦ごはん 魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 ホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・鶏肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・ マーガリン・じゃがいも・小 麦粉・三温糖・無塩バ ター・植物油	バナナ・パセリ・たまねぎ・に んじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ビュアココア・ベーキン グパウダー
17 ・ 金	麦ごはん 魚の揚げ煮 ゆでブロッコリー けんちん汁	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 飲むヨーグルト フルーツゼリー	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆 腐・ドリンクヨーグルト	加工ハース・精白米・押麦・ 片栗粉・揚げ油・三温 糖・じゃがいも・植物 油・マンナウエハース	しょうが・ブロッコリー・にん じん・ごぼう・えのきた け・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・食塩・清酒
24 ・ 金	牛肉とコーンの炊き込みごはん 鶏のマヨネーズ焼き トマト ベーコンスープ	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク ココアゼリー	牛乳・牛肉・鶏肉・ベー コン・脱脂粉乳・粉寒天	マンナウエハース・精白 米・押麦・マヨネーズ・植物 油・じゃがいも・三温糖	ごぼう・ホールコン缶・りん ご・冷凍グリビ ス・たまね ぎ・トマト・にんじん・オクラ ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょう ゆ・食塩・こしょう・ 鳥がらだし・ビュアココア
25 ・ 土	五目うどん ヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)(未満児) 牛乳 みかん 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・かまぼこ・ 加糖ヨーグルト	干しうどん・三温糖・丸 ボーロ	バナナ・乾しいたけ・ほうれ ん草・にんじん・みかん	清酒・みりん・濃口しょう ゆ・しいたけだし・か つお昆布だし・食塩

今月のメニュー紹介『けんちん汁』 (3・17日)

「けんちん汁」はごぼうやにんじんなどの根菜をふんだんに使った汁物です。発祥は神奈川県鎌倉市にある建長寺にあるとされています。崩れた豆腐や野菜くずを無駄にしないようにと汁物にして食べ、それが「建長汁」として各地へ伝わり、「けんちん汁」と呼ばれるようになったと言われています。

