

日	曜日	今日の献立 (牛乳は毎日つきます)	おな材料と体内ではたらし			栄養価
			からだ 体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1	火	ごはん サブフライ キャベツの昆布和え もやしのみそ汁	サバ 卵 昆布 油揚げ	キャベツ もやし ねぎ 玉葱	米 大麦 小麦粉 パン粉	小: 693kcal 中: 807kcal 高: 681kcal
2	水	豚キムチ焼きそば 水菜のサラダ 竹輪のコンソメスープ	豚肉 ツナ 竹輪	キャベツ ピーマン もやし ねぎ 水菜 れんこん 玉葱 人参 えのき	焼きそば じゃがいも	小: 652kcal 中: 747kcal
3	木	混ぜ込みちらし ブロッコリーのおかか和え 白玉汁 ひなあられ	かつお節	椎茸 人参 菜の花 ブロッコリー コーン しめじ 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 白玉 ひなあられ	小: 682kcal 中: 787kcal
4	金	ごまパン 豆腐のきのこあんかけ じゃがいものスープ	豆腐 豚肉 ウィンナー	しめじ エリンギ 椎茸 小ねぎ 玉葱	ごまパン じゃがいも マカロニ	小: 664kcal 中: 776kcal
7	月	チキンドリア 大根サラダ	鶏肉 ウィンナー	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ピーマン 大根 水菜	米 大麦	小: 814kcal 中: 938kcal
8	火	ごはん じゃがいものそぼろ炒め もやしナムル 厚揚げのみそ汁	豚挽肉 鶏挽肉 厚揚げ	玉葱 人参 もやし 人参 小松菜	じゃがいも	小: 666kcal 中: 763kcal
9	水	トマトスパゲティ ツナの和風サラダ チーズ蒸しパン	豚挽肉 鶏挽肉 あさり ツナ 竹輪	ほうれん草 しめじ トマト キャベツ 人参	スパゲティ じゃがいも 蒸しパン	小: 703kcal 中: 763kcal 高: 682kcal
10	木	ごはん 鮭の照り焼き ニラ玉豆腐炒め 白菜のみそ汁	鮭 豆腐 豚肉	にら もやし 人参 白菜 なめこ ねぎ	米 大麦	小: 643kcal 中: 739kcal 高: 613kcal
11	金	揚げパン 切り干し大根のサラダ 春雨スープ	ささみ ベーコン	切り干し大根 人参 ブロッコリー 椎茸 白菜 小松菜 人参	コッペパン 春雨	小: 664kcal 中: 771kcal 高: 555kcal
14	月	あんかけ丼 わかめナムル キャベツのみそ汁	鶏肉 わかめ 卵	椎茸 人参 白菜 大根 キャベツ	米 大麦	小: 704kcal 中: 808kcal 高: 682kcal
15	火	ごはん ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	ウィンナー ベーコン 竹輪 豆腐	玉葱 ほうれん草 人参 もやし しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	小: 674kcal 高: 648kcal
16	水	塩ラーメン しゅうまい オレンジ	豚肉 しゅうまい	メンマ つとまき もやし キャベツ オレンジ	ラーメン	小: 617kcal 中: 746kcal 高: 517kcal
17	木	ごはん 鶏肉のガリバタ炒め キャベツの磯和え もやしのみそ汁	鶏肉 海苔 油揚げ	玉葱 ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう 人参	米 大麦	小: 656kcal 中: 753kcal 高: 627kcal
18	金	スライスパン 白菜のうま煮 ミネストローネ	豚肉 ベーコン	白菜 人参 木耳 玉葱 人参 大根 トマト	スライスパン じゃがいも	中: 859kcal 高: 643kcal
22	火	ごはん たらのケチャップ炒め 大根の梅和え なめこ汁	鱈 鶏肉 豆腐	玉葱 大根 水菜 なめこ ねぎ 白菜	米 大麦 じゃがいも	小: 655kcal 中: 751kcal 高: 625kcal
23	水	五目うどん 納豆のかき揚げ	豚肉 つとまき 納豆 卵 しらす	ごぼう 白菜 人参 ねぎ 玉葱 人参 にら	うどん	小: 659kcal 中: 772kcal 高: 646kcal