

| 日   | 献立名   | 赤の仲間(血や肉になる)                                       | 緑の仲間(体の調子を整える)                                      | 黄の仲間(熱や力の元になる)               | エネルギー                                  |
|-----|---|--|---|------------------------------|--|
| 2月  | ごはん<br>パン粉焼きチキン<br>キャベツと竹輪の和え物<br>挽肉とごぼうのみそ汁                        | 鶏肉<br>竹輪<br>豚挽肉,みそ                                 | キャベツ<br>ごぼう,人参,ねぎ,玉葱                                | 米,麦<br>パン粉                   | 中 784 kcal                             |
| 6月  | ココアパン<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーサラダ<br>春雨のスープ                             | 豚肉   | 玉葱,しめじ<br>ブロッコリー,ホールコーン<br>小松菜,舞茸,人参                | ココアパン<br>じゃがいも<br>春雨         | 小 655 kcal<br>中 758 kcal               |
| 9月  | 五目おこわ<br>わかめの和え物<br>豆腐すまし<br>栞餅                                     | 鶏肉,油揚げ<br>わかめ,竹輪,かにかま<br>木綿豆腐                      | 人参,しいたけ,ごぼう<br>もやし                                  | ごま油<br>じゃがいも                 | 小 633 kcal<br>中 734 kcal<br>高 608 kcal |
| 10月 | ごはん<br>ツナポテトオムレツ<br>ブロッコリーがーリカ炒め<br>アスパラのみそ汁                        | 卵,ツナ,プロセスチーズ<br>いか,鶏肉<br>ベーコン,絹豆腐,みそ               | 玉葱<br>ブロッコリー,人参,黄パプリカ,しめじ<br>アスパラガス                 | 米,麦<br>じゃがいも,バター             | 小 732 kcal<br>中 845 kcal<br>高 719 kcal |
| 11月 | きつねうどん<br>キャベツのごま和え<br>黒砂糖蒸しパン                                      | 鶏肉,つとまき,油揚げ<br>鶏肉,牛乳                               | しいたけ,長ねぎ,玉葱<br>キャベツ,もやし,人参                          | うどん<br>ごま<br>蒸しパンミックス,黒砂糖,ごま | 小 611 kcal<br>中 706 kcal<br>高 580 kcal |
| 12月 | ごはん<br>じゃが豚キムチ<br>大根ナムル<br>すりみのみそ汁                                  | 豚肉<br>豚肉<br>すりみ,みそ                                 | 人参,白菜キムチ,ねぎ<br>大根,小松菜<br>白菜,えのき                     | 米,麦<br>じゃがいも,ごま油,<br>ごま油,ごま  | 小 648 kcal<br>中 743 kcal<br>高 617 kcal |
| 13月 | ごまパン<br>厚揚げのみそチーズ焼き<br>コーンソテー<br>はんぺんスープ                            | 厚揚げ,プロセスチーズ,みそ<br>はんぺん                             |   | ごまパン<br>じゃがいも<br>しいたけ,チンゲン菜  | 中 847 kcal<br>高 721 kcal               |
| 16月 | ごはん<br>ハムエッグ<br>きんぴらごぼう<br>にらのみそ汁                                   | 卵,ロースハム<br>さつま揚げ,豚肉<br>油揚げ,みそ                      | 人参<br>ごぼう,人参<br>にら,玉葱                               | 米,麦<br>ごま油,ごま                | 小 677 kcal<br>中 777 kcal<br>高 651 kcal |
| 17月 | チキンカレー<br>福神漬け<br>フルーツ和え  | 鶏肉<br>福神漬け   | 人参,玉葱,りんご,セロリ,トマト,生姜,にんにく<br>福神漬け<br>フルーツ缶詰         | 米,じゃがいも,小麦粉,バター              | 小 762 kcal<br>中 881 kcal<br>高 755 kcal |
| 18月 | 葡萄のペペロンチーノ<br>大根とツナのサラダ<br>ももの缶詰                                    | ベーコン,しらす<br>ツナ                                     | たけのこ,キャベツ,にんにく<br>大根,人参,小松菜<br>ももの缶詰                | スパゲッティ                       | 小 650 kcal<br>中 745 kcal<br>高 619 kcal |
| 19月 | ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草のおかか和え<br>じゃがいものみそ汁                              | 豚肉,木綿豆腐<br>かつお節<br>わかめ,みそ                          | 人参,ねぎ<br>ほうれんそう,もやし<br>玉葱                           | 米,麦<br>ごま油<br>じゃがいも          | 小 654 kcal<br>中 748 kcal<br>高 622 kcal |
| 20月 | ごはん<br>コッペパン<br>篠原牛のハンバーグ<br>こふきいも<br>置戸産スープ                        | 豚肉,木綿豆腐<br>しほ,きゅうり,たまご<br>篠原牛,卵<br>あおりのり           | 玉葱<br>しいたけ,玉葱                                       | コッペパン<br>じゃがいも               | 小 816 kcal<br>中 943 kcal<br>高 827 kcal |
| 23月 | ごはん<br>鶏肉の味噌炒め<br>大根の梅和え<br>はんぺんすまし                                 | 鶏肉,みそ<br>はんぺん                                      | 人参<br>大根,水菜,ねり梅<br>干し椎茸,ほうれんそう,人参                   | 米,大麦<br>でんぷん<br>ごま油          | 小 661 kcal<br>中 755 kcal<br>高 629 kcal |
| 24月 | ごはん<br>鱈の醤油ムニエル<br>小松菜の炒め物<br>油揚げのみそ汁                               | 鱈<br>鶏肉<br>油揚げ,みそ                                  | 人参<br>小松菜,玉葱,人参,にんにく<br>ごぼう,舞茸,長ねぎ                  | 米,大麦<br>小麦粉,バター<br>ごま油       | 小 647 kcal<br>中 744 kcal<br>高 618 kcal |
| 25月 | ごはん<br>塩ラーメン<br>にら玉炒め   | 豚肉<br>卵  | もやし,メンマ,長ねぎ,コーン,きくらげ<br>にら,しめじ,人参,たけのこ              | ラーメン<br>でんぷん,ごま油             | 小 589 kcal<br>中 681 kcal<br>高 555 kcal |
| 26月 | ごはん<br>おからナゲット<br>もやしのごま和え<br>えのきのみそ汁                               | おから,木綿豆腐,鶏挽肉,豚挽肉,卵<br>もやし<br>みそ                    | 玉葱<br>もやし,ほうれんそう,人参<br>えのき,大根,長ねぎ                   | 米,麦<br>小麦粉<br>ごま<br>じゃがいも    | 小 660 kcal<br>中 756 kcal<br>高 630 kcal |
| 27月 | ごはん<br>コッペパン<br>チョコクリーム<br>ウィンナーソテー<br>キャベツとベーコンのサゲ<br>マカロニのクリームスープ | コッペパン<br>チョコクリーム<br>ウィンナー<br>ベーコン<br>牛乳,チーズ,あさり,鶏肉 | 玉葱<br>人参,ほうれんそう,しめじ<br>キャベツ<br>玉葱,人参,ブロッコリー         | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ,バター   | 小 796 kcal<br>中 919 kcal<br>高 793 kcal |
| 30月 | ごはん<br>厚揚げの中華炒め<br>おかか白菜<br>ピリ辛みそ汁                                  | 厚揚げ,プロセスチーズ,みそ<br>かつお節<br>鶏挽肉,豚挽肉,みそ               | 人参<br>エリンギ,キャベツ,長ねぎ,きくらげ<br>もやし,白菜<br>人参,大根,キャベツ,玉葱 | 米,麦<br>春雨,ごま油<br>じゃがいも       | 小 650 kcal<br>中 746 kcal<br>高 620 kcal |
| 31月 | ごはん<br>サブフライ<br>切り干し大根の炒め物<br>たまねぎのみそ汁                              | さば,卵<br>豚肉<br>みそ                                   | 人参<br>切り干し大根,にら<br>玉葱,さやいんげん,なめこ                    | 米,麦<br>小麦粉,パン粉<br>ごま油        | 小 673 kcal<br>中 775 kcal<br>高 649 kcal |