

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
3月	ごはん			米 大麦	中 748 kcal 高 616 kcal
	回鍋肉	豚肉 味噌	人参 キャベツにんにく	ごま油	
	ワカメサラダ 厚揚げの味噌汁	わかめ 鶏ささみ 厚揚げ 味噌	コーン 玉葱	ごま	
4月	ごはん			米 大麦	小 602 kcal 中 746 kcal 高 620 kcal
	鶏肉のおかか和え	鶏肉 かつお節	人参 もやし エリンギ		
	白菜のごま和え 切り干し大根の味噌汁	鶏挽肉 味噌 鶏挽肉 味噌	切り干し大根 玉葱 しめじ 人参		
5月	ごはん			米 大麦	小 608 kcal 中 736 kcal 高 610 kcal
	味噌野菜ラーメン	豚挽肉	キャベツ 人参 もやし ねぎ	ラーメン バター	
	青のりポテト ごぼうサラダ	あおのり ひじき	ごぼう 人参	じゃがいも マヨネーズ	
6月	ごはん			米 大麦	小 785 kcal 中 983 kcal 高 857 kcal
	ポークカレー	豚肉	人参 玉葱 りんご 切り干し大根 にんにく 生姜	米 大麦 じゃがいも バター	
	福神漬 フルーツ和え		福神漬 フルーツ詰		
7月	ごはん			米 大麦	小 608 kcal 中 768 kcal 高 642 kcal
	じゃがいもバター醤油炒め	豚挽肉 鶏挽肉	玉葱 人参 コーン	じゃがいも バター	
	大根サラダ キャベツとウィンナーのスープ	焼き竹輪 ひじき ウィンナー	キャベツ	ごま油 ごま	
11月	ごはん			米 大麦	小 600 kcal 中 747 kcal 高 621 kcal
	豆腐の中華炒め	豆腐 豚肉	チンゲン菜 人参 木耳 にんにく	ごま油 でんぷん	
	白菜のおかか和え 玉葱の味噌汁	かつお節 厚揚げ わかめ 味噌	白菜 玉葱		
12月	ごはん			米 大麦	小 660 kcal 中 810 kcal 高 615 kcal
	ミートソースパグティ	豚挽肉 鶏挽肉 おから 粉チーズ	人参 玉葱 生姜 にんにく 切り干し大根 粉チーズ	スパグティ	
	もやしの中華サラダ ハスカップゼリー	ロースハム	もやし コーン	ごま	
13月	ごはん			米 大麦	小 609 kcal 中 741 kcal 高 kcal
	ほっけの紅葉焼き	ほっけ	人参	マヨネーズ バター	
	大根のきんぴら じゃがいもの味噌汁	さつま揚げ 味噌	大根 小松菜	ごま油 ごま じゃがいも	
14月	ごはん			米 大麦	小 600 kcal 中 756 kcal 高 630 kcal
	スライスパン			スライスパン	
	きのこチーズオムレツ キャベツのサラダ はんぺんスープ	卵 粉チーズ ベーコン はんぺん	しいたけ 椎茸 しめじ ねぎ キャベツ 人参 玉葱 ちくわ 菜	じゃがいも	
17月	ごはん			米 大麦	小 605 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	ウィンナーとキャベツのソティ	ウィンナー	キャベツ 人参		
	白菜のツナ和え きのこのごま味噌汁	ツナ 味噌	白菜 椎茸 舞茸 ねぎ	舞茸	
18月	ごはん			米 大麦	小 641 kcal 中 792 kcal 高 666 kcal
	味のり	味付けのり			
	大根の煮物 石狩汁	鶏肉 うすらの卵 鮭 油揚げ 味噌	大根 玉葱 ねぎ 人参	じゃがいも こんにゃく	
19月	ごはん			米 大麦	小 601 kcal 中 743 kcal 高 617 kcal
	シーフード焼きそば	豚挽肉 いか ベビーホタテ あさり	キャベツ もやし 人参	焼きそば	
	和風ポテトサラダ オニオンスープ	しらす ベーコン	ねり梅 玉葱 えのき 人参	じゃがいも ごま マヨネーズ	
20月	ごはん			米 大麦	小 615 kcal 中 762 kcal 高 636 kcal
	豚肉の味噌炒め	豚肉 味噌	玉葱 生姜		
	大根とカニカマのサラダ かきたま汁	かにかま 卵 豆腐	大根 しめじ 三つ葉		
21月	ごはん			米 大麦	小 670 kcal 中 835 kcal 高 709 kcal
	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	鶏肉ともやしのガーリック炒め さつまいものミルクスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	もやし たら 木目 にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー	バター じゃがいも さつまいも バター	
24月	ごはん			米 大麦	小 622 kcal 中 774 kcal 高 648 kcal
	春雨と挽肉の炒め物	豚挽肉	人参 小松菜	春雨 ごま油	
	豆腐のサラダ かぶの味噌汁	豆腐 味噌	水菜 コーン かぶ 舞茸		
25月	ごはん			米 大麦	小 617 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	タンダーフィッシュ	さば ヨーグルト	にんにく		
	もやしのさっぱり和え キャベツの味噌汁	ロースハム 卵 味噌	もやし 人参 ほうれんそう キャベツ 椎茸		
26月	ごはん			米 大麦	小 582 kcal 中 709 kcal 高 583 kcal
	おろしうどん	豚肉	ねぎ しめじ 大根 生姜	うどん	
	れんこんサラダ さつまいも蒸しパン	鶏ささみ かつお節 脱脂粉乳 卵 おから 牛乳	れんこん ブロッコリー 人参	ごま油 さつまいも 蒸しパンミックス	
27月	ごはん			米 大麦	小 605 kcal 中 749 kcal 高 623 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	もやし ねぎ	ごま油 でんぷん	
	じゃがいもとツナのサラダ 白菜の味噌汁	ツナ 厚揚げ 味噌	人参 白菜 なめこ	じゃがいも	
28月	ごはん			米 大麦	小 637 kcal 中 805 kcal 高 679 kcal
	コッペパン			コッペパン	
	いちごジャム 鶏肉とごぼうの炒め物 豆腐のスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	いちご 椎茸 ごぼう 玉葱 人参 ねぎ しめじ	でんぷん ごま	
31月	ごはん			米 大麦	小 813 kcal 中 1022 kcal 高 896 kcal
	ハヤシライス かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 チーズ	玉葱 人参 生姜 にんにく りんご 切り干し大根 トマト	米 大麦 バター	