

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
1 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	鱈のパン粉焼き	たら 粉チーズ	にんにく	パン粉 オリーブ油	中 751 kcal
	キャベツの浅漬け じゃがいもの味噌汁	きざり 刻み昆布 あぶら油 揚げ みそ	キャベツ 人参 生姜	じゃがいも	高 625 kcal
2 水	豚骨ラーメン	豚肉	人参 キャベツ きくらげ もやし	ラーメン	小 622 kcal
	わかめのナムル	わかめ	だいこん 大根	ごま油	中 744 kcal
	ラフランスゼリー				高 618 kcal
4 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 612 kcal
	おでん	さつま揚げ 焼き竹輪 うずらの卵	だいこん 人参 大根 人参	じゃがいも こんにやく	中 756 kcal
	ごぼうのマヨ和え	鶏ささみ	みょうろ 水菜 ごぼう 白菜	マヨネーズ	高 630 kcal
7 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 603 kcal
	じゃが豚キムチ	豚肉	人参 白菜キムチ	じゃがいも ごま油	中 746 kcal
	大根の甘酢和え 豆腐の味噌汁	ハム 豆腐 卵 みそ	だいこん 大根 チンゲン菜 たまねぎ 玉葱	ごま	高 620 kcal
8 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	お好み焼き風オムレツ	たまご 豚肉 チーズ 青のり かつお節	キャベツ 人参 生姜	小麦粉 マヨネーズ	中 752 kcal
	れんこんのきんぴら なめこの味噌汁	さつま揚げ みそ	れんこん もやし 白菜 なめこ	ごま油	高 626 kcal
9 水	和風きのこスパゲティ	鶏肉	しめじ しいたけ 舞茸 ねぎ にんにく	スパゲティ パスタ	小 644 kcal
	キャベツのサラダ	ハム	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー		中 804 kcal
	かぼちゃ蒸しパン	たまご 牛乳 おから 脱脂粉乳	かぼちゃ	蒸しパンミックス	高 678 kcal
10 木	ゆかりおにぎり			こめ おおむぎ 米 大麦	小 640 kcal
	大根のそぼろ煮	豚挽肉 鶏挽肉	だいこん 人参 生姜 ねぎ	でんぶん	中 795 kcal
	白菜の味噌汁	みそ	白菜	じゃがいも	高 669 kcal
11 金	黒砂糖パン			黒砂糖 黒砂糖パン	小 698 kcal
	鶏肉のオイスター炒め	鶏肉 卵	ブロッコリー 人参		中 881 kcal
	鮭のクリームスープ	鮭 牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう しめじ 玉葱	バター	高 755 kcal
14 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 689 kcal
	鶏肉のマスタード炒め	鶏肉	たまねぎ 玉葱		中 860 kcal
	もやしのごま和え キャベツの味噌汁	厚揚げ みそ	もやし 人参 キャベツ しめじ	ごま	高 734 kcal
15 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 596 kcal
	かぼちゃの甘辛揚げ		かぼちゃ	ごま	中 734 kcal
	中華くらげのサラダ ほうれん草の味噌汁	鶏ささみ 中華くらげ みそ	キャベツ 人参 だいこん 大根 ほうれんそう 椎茸	ごま油	高 608 kcal
16 水	麻婆やきそば	豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 みそ	たまねぎ 人参 ねぎ にんにく 生姜	やきそば めん ごま油	小 606 kcal
	白菜の塩昆布和え	白菜 塩昆布	白菜 人参		中 753 kcal
	柿	柿			高 627 kcal
17 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 610 kcal
	かぶの味噌炒め	豚肉 みそ	たまねぎ 小松菜 かぶ 玉葱 小松菜 かぶ	ごま油	中 757 kcal
	チンゲン菜のおひたし じゃがいものすまし汁	かつお節 わかめ	チンゲン菜 人参 もやし しめじ	じゃがいも	高 631 kcal
18 金	ドライカレー	豚挽肉 鶏挽肉 おから 大豆	たまねぎ 人参 ピーマン レーズン ごぼう トマト 玉葱 人参 ピーマン レーズン ごぼう トマト	こめ おおむぎ 米 大麦	小 826 kcal 中 103 kcal 高 905 kcal
	フルーツ和え		フルーツ缶詰		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 592 kcal
21 月	豚肉とごぼうの炒め物	豚肉	ごぼう 小松菜 人参	しらたき ごま油	中 728 kcal
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー 大根		高 602 kcal
	すりみ汁	すりみ みそ	白菜		
22 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	鮭の塩焼き	鮭			中 734 kcal
	キャベツのじゃこ炒め さつま汁	しらす 鶏肉 みそ	キャベツ たけのこ なめこ ねぎ	ごま油 さつまいも	高 608 kcal
24 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 606 kcal
	高野豆腐のそぼろ炒め	豚挽肉 高野豆腐	たまねぎ 椎茸 生姜 玉葱 椎茸 生姜	しらたき ごま	中 748 kcal
	もやしの海苔和え 油揚げの味噌汁	やき 海苔 あぶら油 揚げ みそ	もやし ほうれんそう 人参 大根		高 622 kcal
25 金	ごまパン			ごまパン	小 706 kcal
	じゃがいものグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ 玉葱	じゃがいも バター マカロニ	中 880 kcal
	キャベツのサラダ	ツナ	キャベツ		高 754 kcal
28 月	チンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲン菜 人参 生姜		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 604 kcal
	肉じゃが 大根とわかめの味噌汁	豚肉 わかめ みそ	人参 たまねぎ 人参 玉葱 さやいんげん だいこん 大根	じゃがいも しらたき	中 736 kcal 高 610 kcal
29 火	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	鶏肉のバーベキュー炒め	鶏肉		はちみつ	中 752 kcal
30 水	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ 人参 コーン		高 626 kcal
	かぼちゃの味噌汁	豆腐 みそ	かぼちゃ ねぎ		
	かしわうどん	鶏肉 油揚げ	白菜 人参 ねぎ	うどん	小 605 kcal
30 水	かぼちゃの天ぷら	卵	かぼちゃ	小麦粉 小麦粉	中 738 kcal
	さつまいもの天ぷら	卵		さつまいも 小麦粉	高 612 kcal