

日	献立名 <small>こんだて めい けんりつな</small>	赤の仲間 <small>あかのかい ちゅう</small> 血や肉になる	緑の仲間 <small>きょくのなか</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>わうのかい</small> 熱や力の元になる	エネルギー
1 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 653 kcal
	ひじきの炒り卵	ひじき たまご 豚肉	小松菜 人参		中 750 kcal
	白菜のごま酢和え 舞茸の味噌汁	とうふ みそ	白菜 もやし ごぼう 舞茸	ごま	高 624 kcal
2 金	篠原牛とヤーコンのきんぴら丼	ぎゅうにく 牛肉	にんじん 人参 ごぼう	こめ おおむぎ 米 大麦 ヤーコン ごま油	小 686 kcal
	もやしの和え物	しおこんぶ 塩昆布	もやし		中 787 kcal
	しめじの味噌汁	みそ	しめじ 大根 ねぎ		高 661 kcal
5 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 655 kcal
	豆腐のツナチャンプル	とうふ ツナ かつお節	小松菜 人参	ごま油	中 750 kcal
	大根と竹輪の和え物 かぶの味噌汁	や 焼き竹輪 とりひきにく 鶏挽肉 みそ	だいこん 大根		高 624 kcal
6 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 633 kcal
	さばのごま照り焼き	さば		ごま	中 728 kcal
	キャベツのなめ茸和え 玉葱の味噌汁	あからあ 油揚げ わかめ みそ	キャベツ 人参 なめ茸 たまねぎ 玉葱		高 602 kcal
7 水	トマトスパゲティ	とりにく 鶏肉	しめじ にんにく 玉ねぎ バジル トマト	スパゲティ	小 中 高 662 756 630 kcal
	ブロッコリーじゃがいものサラ		ブロッコリー 人参 コーン	じゃがいも マヨネーズ	
8 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 656 kcal
	大学芋			さつまいも ごま	中 749 kcal
	もやしナムル 豚肉の味噌汁	ささみ ぶたにく 豚肉 みそ	もやし 人参 ほうれん草 だいこん 大根 ねぎ 白菜	ごま油	高 623 kcal
9 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 721 kcal
	鶏肉と白菜のクリーム煮	とりにく 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	はくさい にんじん たまねぎ 白菜 人参 玉葱 しめじ	じゃがいも 小麦粉 バター	中 826 kcal
	春雨スープ	ベーコン	キャベツ	はるなめ 春雨	高 700 kcal
12 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 648 kcal
	ふりかけ 筑前煮	とりにく 鶏肉	ごぼう れんこん 椎茸 人参	こんにゃく 里芋	中 740 kcal
	大根の味噌汁	とうふ 豆腐 みそ	だいこん 大根 小松菜		高 614 kcal
13 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 659 kcal
	はんぺんのチーズ焼き	はんぺん 粉チーズ かつお無事		マヨネーズ	中 756 kcal
	じゃがいものガーリック炒め なめこの味噌汁	ウィンナー みそ	パプリカ 玉葱 にんにく キャベツ なめこ 人参	じゃがいも	高 630 kcal
14 水	醤油ラーメン	ぶたにく 豚肉	キャベツ 人参 もやし ねぎ	ラーメン	小 663 kcal
	餃子	ぎょうざ 餃子			中 797 kcal
	バナナ		バナナ		高 671 kcal
15 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 732 kcal
	鶏肉の梅炒め	とりにく 鶏肉	たまねぎ おおむぎ 玉葱 大葉 わり梅	ごま油	中 843 kcal
	切り乾し大根のサラダ 油揚げの味噌汁	ハム あからあ 油揚げ みそ	き ぼろ だいこん 切り干し大根 人参 コーン	ごま	高 717 kcal
16 金	タコライス	ぶたひきにく おひきにく 豚挽肉 鶏挽肉 おから 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 トマト キャベツ にんにく	こめ おおむぎ 米 大麦	小 中 高 728 828 702 kcal
	大根サラダ	かつお節	だいこん 大根 水菜		
19 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 652 kcal
	スパニッシュオムレツ	たまご 卵	ほうれんそう 玉葱	じゃがいも バター	中 744 kcal
	キャベツのカレー炒め 厚揚げの味噌汁	ベーコン あつあ 厚揚げ みそ	キャベツ ごぼう 人参 えのき	ごま油	高 618 kcal
20 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 643 kcal
	ぶりフライ				中 747 kcal
	白菜と豚肉の炒め物 わかめのすまし汁	ぶたにく 豚肉 みそ	はくさい にんじん 白菜 人参	じゃがいも	高 621 kcal
21 水	ソース焼きそば	ぶたにく 豚肉	もやし キャベツ 人参 玉葱	や 焼きそば 麺	小 656 kcal
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	中 752 kcal
	小松菜のスープ	とうふ 豆腐 たまご	小松菜 椎茸	ごま油 ごま	
22 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 741 kcal
	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶたひきにく とりひきにく 豚挽肉 鶏挽肉	かぼちゃ 玉葱	でんぷん	中 854 kcal
	白玉の味噌汁	みそ	だいこん にんじん 大根 人参 ねぎ	しらたま 白玉	
23 金	ゆずゼリー			ゆずゼリー ナタデココ	
	バターパン			バターパン	小 694 kcal
	タンドリーチキン	とりにく 鶏肉	たまねぎ にんにく 玉葱 にんにく 生姜		中 797 kcal
	コンソメスープ	ウィンナー	人参 キャベツ 大根 玉葱		
クリスマスゼリー				クリスマスゼリー	