

日	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 く 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 あつ 熱や力の元になる	エネルギー
6月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	中 724 kcal
	キャベツのそぼろ炒め	ぶたにく 豚挽肉	キャベツ にんにく		
	じゃがいものごま和え 厚揚げの味噌汁	あつあつ 厚揚げ みそ	さやいんげん ごぼう 人参	じゃがいも	
7月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 609 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	ぶたにく 豚肉	もやし 人参 小松菜 ねぎ	ごま油	中 753 kcal
	白菜のしらす和え 大根の味噌汁	しらす あぶらあ 油揚げ みそ	はくさい 白菜 だいこん 大根 椎茸		高 612 kcal
10月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 605 kcal
	のり塩たけのこ	あおのり	たけのこ		中 750 kcal
	ささみとキャベツのサラダ じゃが豚みそ汁	とり 鶏ささみ ぶたにく 豚肉 みそ	キャベツ 人参 たまねぎ 玉葱 ねぎ	ごま ごま油 じゃがいも	
11月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 600 kcal
	ますの味噌焼き ひじきの炒め煮	ます みそ ひじき さつま揚げ 鶏肉	にんじん 人参	あぶら ごま油	中 728 kcal 高 602 kcal
	きのこのすまし汁		しめじ えのき 椎茸 みつば		
12月	焼きそば	ぶたにく 豚肉	もやし キャベツ 玉葱 人参	や 焼きそば類	小 576 kcal
	ポテトサラダ	ハム チーズ	にんじん 人参 コーン	じゃがいも マヨネーズ	中 714 kcal
	白菜のスープ	わかめ	はくさい 白菜 えのき	ごま	高 588 kcal
13月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 600 kcal
	ニラだれチキン 大根の梅和え 豆腐のみそ汁	とり 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ	にら だいこん みずな うめ 大根 水菜 ねり梅 たまねぎにんじん 玉葱 人参 キャベツ	ごま油 ごま	中 743 kcal 高 617 kcal
	黒砂糖パン			くろさとう 黒砂糖パン	小 689 kcal
14月	ツナポテトオムレツ	たまご 卵 ツナ チーズ		じゃがいも	中 863 kcal
	ブロッコリーのソティ	ウィンナー	ブロッコリー エリンギ にんにく	オリーブ油	高 737 kcal
	春雨スープ		にんじん 人参 チンゲン菜	はるさめ 春雨 ごま油	
17月	カレーそぼろ丼	ぶたにく 豚挽肉 鶏挽肉	たまねぎにんじん 玉葱 人参 ほうれんそう	こめ おおむぎ 米 小麦	小 649 kcal
	もやしのおかか和え じゃがいものみそ汁	かつお節 わかめ 油揚げ みそ	もやし	あぶら ごま油 じゃがいも	中 807 kcal 高 681 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 642 kcal
18月	じゃがチキナゲット 切り干し大根のサラダ なめこのみそ汁	とり 鶏挽肉 とうふ 豆腐 みそ	き ぼ だいこんにんじん 人参 コーン 小松菜	じゃがいも マヨネーズ ごま油	中 798 kcal 高 672 kcal
	あんかけラーメン	ぶたにく 豚肉 うずらの卵	たけのこ 人参 白菜 木耳 生姜	ラーメン	小 610 kcal
	キャベツのサラダ	とり 鶏ささみ	キャベツ		中 746 kcal
20月	ヨーグルト	ヨーグルト			高 617 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 619 kcal
	ニラ玉豆腐炒め ごぼうとハムのサラダ じゃがいものみそ汁	とうふ 豆腐 豚肉 卵 ハム みそ	にら もやし ごぼう 水菜 えのき ねぎ	オリーブ油 ごま じゃがいも	中 764 kcal 高 638 kcal
21月	ピラフ	とり 鶏挽肉	玉葱 人参 さやいんげん マッシュルーム	こめ おおむぎ 米 小麦 バター	小 605 kcal
	白菜の和え物	はくさい 白菜 や 焼き竹輪	はくさい 白菜		中 751 kcal
	ワンタンスープ		にんじん 人参 椎茸 ねぎ	ワンタン	高 625 kcal
24月	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 628 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め 粉ふきいも 豆腐のすまし汁	ぶたにく 厚揚げ みそ とうふ 豆腐	しょうが 生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸 だいこん 大根	じゃがいも バター まめふ 豆麩	中 778 kcal 高 652 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 610 kcal
25月	鱈の磯辺フライ もやしのごま和え かぶのみそ汁	たら 鱈 あおのり 卵 みそ	にんじん 人参 ほうれんそう たまねぎ かぶ キャベツ	こむぎこ 小麦粉 パン粉	中 749 kcal 高 623 kcal
	アスパラのトマトパゲティ	ベーコン	玉葱 アスパラガス しめじ にんにく	スパゲッティ オリーブ油	小 608 kcal
	大根のサラダ	ロースハム	だいこん 大根 コーン		中 757 kcal
27月	グレープフルーツ		グレープフルーツ		高 631 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 小麦	小 613 kcal
	豚肉の筍のオイスター炒め 白菜の塩昆布和え 鶏ごぼう汁	ぶたにく 豚肉 はくさい 白菜 とうふ 豆腐 みそ	たけのこ 玉葱 にんにく ごぼう しめじ ねぎ	ごま油	中 762 kcal 高 636 kcal
28月	コッペパン			こめ おおむぎ 米 小麦	小 648 kcal
	いちごジャム			いちごジャム	中 809 kcal
	鶏肉ときのこのバターソティ 春キャベツのクリームスープ	とり 鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	しめじ 椎茸 舞茸 パセリ にんじんたまねぎ 人参 玉葱 キャベツ	じゃがいも バター	高 683 kcal