

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			こめ おおむぎ 米 大麦	小 689 kcal
	ふりかけ				
	高野豆腐の卵とじ	こうや どうふ たまご とりく 高野豆腐 卵 鶏肉	たまねぎ しいたけ 玉葱 みつば 椎茸		
	根菜のごま味噌汁	おたく あがらあ みそ 豚肉 油揚げ 味噌	だいこん にんじん こまつな 大根 人参 小松菜	あぶら ごま油 ごま	
4月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	ほっけの塩焼き	ほっけ			中 733 kcal
	五目きんぴら	さつま揚げ ぶたにく さつま揚げ 豚肉	にんじん たけのこ 人参 ごぼう 筍	つ きんこんやく ごま油 突きこんにやく ごま油	
	玉葱の味噌汁	あつあつ 厚揚げ みそ	たまねぎ 玉葱 ほうれん草		
5月	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく 小麦粉 豚挽肉 粉チーズ	だいこん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜	スパゲティ バター	小 600 kcal
	ブロッコリーのツナ和え	ツナ	ブロッコリー	じゃがいも	中 742 kcal
	バナナ		バナナ		高 616 kcal
6月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	じゃがいものコンソメ炒め	とりく 鶏肉		じゃがいも	中 750 kcal
	白菜のコールスローサラダ	や ちくわ 焼き竹輪	はくさい 白菜 コーン	マヨネーズ	高 624 kcal
	しめじの味噌汁	とうふ 豆腐 みそ	しめじ		
7月	わかめごはん	わかめ しらす		こめ おおむぎ 米 大麦	小 618 kcal
	肉団子の和風煮	ぶたひきにく 小麦粉 鶏挽肉 豚挽肉	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 キャベツ 椎茸		中 768 kcal
	オクラと大根のすまし汁	だいこん オクラ 大根	だいこん 大根	まめ 豆麩	高 642 kcal
	お星さまゼリー			ゼリー	
10月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
	鶏肉と大根の照り炒め	とりく 鶏肉	だいこん 大根 小ねぎ		中 748 kcal
	ブロッコリーの塩昆布和え	しめじ 小麦粉 塩昆布	ブロッコリー もやし	ごま油	高 622 kcal
	じゃがいもの味噌汁	とうふ 豆腐 みそ	き ぼく だいこん 切り干し大根 ねぎ	じゃがいも	
11月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	芋たらチーズ焼き	たら 鱈 ウィンナー チーズ		じゃがいも	中 757 kcal
	えだまめサラダ	ひじき ハム	えだまめ にんじん 枝豆 人参 もやし コーン	オリーブ油 ごま	高 631 kcal
	かきたま汁	たまご 卵 みそ	こまつな 小松菜 えのき		
12月	もやしオイスター焼きそ	ぶたひきにく 豚肉	もやし たまねぎ ピーマン パプリカ	や 焼きそば 小麦粉 焼きそば 小麦粉 ごま油	小 601 kcal
	給食コロッケ			給食コロッケ	中 742 kcal
	キャベツのごま和え		キャベツ にんじん キャベツ 人参	ごま	高 616 kcal
13月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 611 kcal
	炒り豆腐	とうふ ぶたひきにく 豆腐 豚挽肉	にんじん 人参 ほうれん草 たけのこ 椎茸	つ きんこんやく 突きこんにやく	中 756 kcal
	大根の梅和え	だいこん 大根 梅 和え	だいこん 水菜 練り梅 大根 水菜 練り梅	ごま油	高 630 kcal
	なめこの味噌汁	あぶら 油揚げ みそ	なめこ ねぎ	じゃがいも	
14月	バターパン			バターパン	小 644 kcal
	鶏肉とマカロニのトマト煮	とりく こな 鶏肉 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ 人参 玉葱 しめじ セロリー ホールトマト	オリーブ油 マカロニ じゃがいも	中 798 kcal
	白菜のコンソメスープ	ベーコン	はくさい 白菜		高 672 kcal
18月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	いわしの唐揚げ	まいわし	しょうが 生姜 にんにく	小麦粉 でんぷん 米油 小麦粉 でんぷん 米油	中 789 kcal
	ちくわとコーンのサラダ	鶏ささみ	もやし きゅうり コーン	ごま	高 663 kcal
	じゃがいものわかめの味噌汁	わかめ みそ	たまねぎ 玉葱	じゃがいも	
19月	カレーうどん	とりく あがらあ 鶏肉 油揚げ	ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ 玉葱 人参 しめじ	うどん	小 607 kcal
	白菜のおひたし	かつお節	はくさい 白菜		中 744 kcal
	はちみつ蒸しパン	ぎゅうにゅう 卵 たまご 牛乳 卵 脱脂粉乳		蒸しパンミックス	高 618 kcal
20月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	鶏肉のピーマンの味噌炒め	とりく 鶏肉 みそ	キャベツ ピーマン	ごま ごま油	中 750 kcal
	じゃがいものマリネ	ハム	こまつ 小松	じゃがいも オリーブ油	高 624 kcal
	舞茸の味噌汁	みそ	まいたけ だいこん 舞茸 大根 ねぎ		
21月	中華丼	ぶたひきにく 豚肉 うずらのたまご	しょうが はくさい にんじん きんぎょ 生姜 白菜 人参 木耳 たけのこ 玉葱 椎茸	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま油	小 649 kcal
	切り干し大根の和え物	ハム	ごぼう 切り干し大根	ごま	中 806 kcal
	もも		もも 桃		高 680 kcal