

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
15月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 611 kcal
	まつかぜ や 松風焼き	とり ひきにく たまご 鶏挽肉 卵 みそ	たまねぎ しょうが 玉葱 生姜	ごま パン粉	中 756 kcal
	こうほく 紅白なます		だいこん 人参 大根 人参		
	ぞうに お雑煮		しいたけ 椎茸 みつば 小松菜	もち	
16火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 606 kcal
	さばの和風ムニエル	さば		こむぎこ 小麦粉 ごま油	中 741 kcal
	ほくさい 白菜のおひたし	ちくわ 竹輪	ほくさい 白菜		高 615 kcal
	じゃがいものみそ汁	みそ	人参 人参 人参 玉葱	じゃがいも	
17水	あぶたまうどん	とりにく あぶらあ たまご 鶏肉 油揚げ 卵	たまねぎ 人参 人参 ほくさい 玉葱 ねぎ 人参 白菜	うどん	小 601 kcal
	たたきごぼう		ごぼう		中 734 kcal
	きなこ蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ 脱脂粉乳 おから		蒸しパンミックス	高 608 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
18木	しろはなまめ 白花豆コロッケ				中 709 kcal
	キャベツのなめ茸和え	とりにく くさ 鶏肉 茎わかめ	キャベツ		高 583 kcal
	あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	だいこん 大根 ねぎ		
	ココアパン			ココアパン	小 631 kcal
19金	ホタテのガーリックソティ	ホタテ	とうがらし	じゃがいも	中 783 kcal
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 人参 キャベツ	マヨネーズ	高 657 kcal
	たんたんふう 坦々風スープ	とうふ とり ひきにく とうにゅう 豆腐 鶏挽肉 豆乳 みそ	にら 玉葱		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 575 kcal
22月	とうふ 豆腐としらたきの炒め物	ぶた ひきにく とり ひきにく とうふ 豚挽肉 鶏挽肉 豆腐	ねぎ しょうが ねぎ 生姜	しらたき でんぷん	中 707 kcal
	じゃがいものオリーブサラダ		キャベツ	じゃがいも オリーブ油	高 581 kcal
	ほくさい 白菜のみそ汁	みそ	ほくさい 人参 人参 白菜 えのき 人参		
	チキンカレー	とりにく 鶏肉	人参 玉葱 りんご セロリ トマト 生姜 人参 人参 玉葱 りんご セロリ トマト 生姜 人参	こめ おおむぎ こむぎこ 米 大麦 小麦粉 バター じゃがいも	小 731 kcal
23火	ふくじんづ 福神漬け		ふくじんづ 福神漬け		中 915 kcal
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ缶詰 バナナ		高 789 kcal
	しかく 鹿肉のボロネーズスパゲティ	しか ひきにく ぶた ひきにく こな 鹿挽肉 豚挽肉 粉チーズ	たまねぎ 人参 人参 トマト 玉葱 セロリ 人参 トマト	スパゲティ オリーブ油	小 684 kcal
	ほくさい 白菜の梅あえ		ほくさい 人参 人参 白菜 人参 練り梅		中 822 kcal
24水	ホタテフライ	ホタテフライ			高 696 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 632 kcal
	さけ 鮭とほうれんそうのグラタン	さけ ぎゅうにゅう だし ぶんじゅう 鮭 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 たまねぎ ほうれん草 玉葱	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	中 783 kcal
	キャベツのマリネ	ハム	キャベツ コーン		高 657 kcal
25木	だいこん 大根スープ		だいこん 小松菜 えのき 大根 小松菜 えのき	でんぷん	
	ぶた 豚キムチごはん	ぶた ひきにく 豚挽肉	たまねぎ 人参 人参 玉葱 人参 白菜キムチ	こめ おおむぎ こむぎこ 米 大麦 ごま油	小 617 kcal
	だいこん 大根サラダ	とりにく 鶏肉	だいこん みずな 大根 水菜		中 762 kcal
	こんさい 根菜スープ		ごぼう 玉葱 人参	じゃがいも	高 636 kcal
29月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 596 kcal
	ちゅうかいた ホタテの中華炒め	ホタテ 豚肉	キャベツ 人参 木耳	ごま油	中 738 kcal
	き ぼ だいこん 切り干し大根のごま和え		き ぼ だいこん 小松菜 切り干し大根 小松菜	ごま	高 612 kcal
	なめこのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	なめこ ねぎ		
30火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	とり て や 鶏の照り焼き	とりにく 鶏肉	ねぎ		中 756 kcal
	もやしのナムル	ハム	もやし ほうれんそう	ごま ごま油	高 630 kcal
	だいこん 大根とわかめのみそ汁	わかめ みそ	だいこん たまねぎ 大根 玉葱		
31水	みそラーメン	ぶた ひきにく たまご 豚挽肉 うずらの卵	メンマ 玉葱 もやし	ラーメン	小 584 kcal
	コーンサラダ	ツナ	コーン キャベツ		中 708 kcal
	パイ		パイ		高 582 kcal

