

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 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 593 kcal
	豚肉とキャベツの炒め物	ぶたにく 豚肉	キャベツ 人参 玉葱	ごま油 片栗粉	中 735 kcal
	もやしのおえ物		もやし ほうれん草	ごま油	
4 月	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	
	ちらし混ぜごはん	のり 海苔	にんじん たけのこしいたけ 人参 筍 椎茸	こめ おおむぎ 米 大麦	小 557 kcal
	ホタテフライ			こめあがら 米油	中 696 kcal
5 火	もやしのみそ汁		もやし 小松菜	麩	
	三色ゼリー			さんしょく 三色ゼリー	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
6 水	ジャガイモがレット	チーズ 卵	にんじん たまねぎ 人参 玉葱	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 米油	中 750 kcal
	キャベツのサラダ	ハム	キャベツ コーン	オリーブ油	
	豆腐のみそ汁	とうふ 豆腐 わかめ みそ	えのき		
7 木	白菜のツナスパゲティ	ツナ	白菜	スパゲティ オリーブ油	小 614 kcal
	大根サラダ	かつお節	だいこん 大根 水菜		中 756 kcal
	チョコ蒸しパン	おから 牛乳		蒸しパンミックス チョコシロップ	
8 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 570 kcal
	豚肉とじゃがいもの炒め物	ぶたにく 豚肉	パセリ	じゃがいも 米油	中 703 kcal
	ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ		
11 月	ホタテのミルクスープ	ホタテ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 人参 玉葱 ブロッコリー		
	いちご揚げパン			コッペパン ミルメークいちご	小 654 kcal
	もやしのサラダ	とりにく 鶏肉	もやし コーン	オリーブ油	中 816 kcal
12 火	大根のコンソメスープ	ウィンナー	だいこん 大根 人参 しめじ		高 690 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 613 kcal
	ホタテの唐揚げ	ホタテ	しょうが にんにく 生姜 にんにく	かたくりこ 小麦粉 米油 片栗粉 小麦粉 米油	中 759 kcal
13 水	キャベツの梅和え		キャベツ 人参 ねり梅		高 633 kcal
	舞茸のみそ汁	みそ	白菜 舞茸		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
14 木	鱈のチーズパン粉焼き	たら 粉チーズ	パセリ	パン粉 オリーブ油	中 733 kcal
	大根ナムル		だいこん 大根 人参 ほうれんそう	ごま油 ごま	高 607 kcal
	たまごのみそ汁	たまご 卵 みそ	たまねぎ 玉葱 ねぎ		
15 金	おけばんぱくうどん	あぶら油揚げ	だいこん 大根 人参 ねぎ ごぼう	おけばんぱくうどん	小 519 kcal
	白菜の甘酢和え	とりにく 鶏肉	白菜	ごま油	中 630 kcal
	ももの缶詰		もも		
18 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 768 kcal
	篠原牛のステーキ	ぎゅうにく 牛肉		はちみつ	中 963 kcal
	キャベツのおひたし	かつお節	キャベツ		高 387 kcal
19 火	しいたけのみそ汁	みそ	しいたけ 椎茸 玉葱	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 575 kcal
	じゃがいものごまみそバター	ぶたにく 豚挽肉 みそ	しょうが たまねぎ 生姜 玉葱	じゃがいも ごま バター	高 587 kcal
21 木	もやしの昆布和え	こんぶ 昆布	にんじん 人参 もやし		
	はんぺんすまし	はんぺん	しめじ 小松菜		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 633 kcal
21 木	切り干し大根のピリ辛炒め	や ちくわ 焼き竹輪	き ぼ だいこん 切り干し大根 もやし	ごま油	中 788 kcal
	ささみのごまだれサラダ	とりにく 鶏肉	キャベツ 人参	ごま マヨネーズ	高 662 kcal
	ごぼうのみそ汁	あつあつ 厚揚げ みそ	ごぼう	じゃがいも	
21 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
	豚肉と小松菜のオイスター炒め	ぶたにく 豚肉	こまつな たまねぎ 小松菜 玉葱 エリンギ		中 747 kcal
	大根のゆかり和え		だいこん 大根		高 621 kcal
21 木	挽肉のみそ汁	とりにく 鶏肉肉 みそ	キャベツ	こめあがら 米油	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
	鶏肉と白菜の炒め物	とりにく 鶏肉	白菜	ごま油 片栗粉	中 752 kcal
21 木	もやしと茎わかめのサラダ	くま 茎わかめ	もやし		高 626 kcal
	大根のみそ汁	あがら油揚げ みそ	だいこん 大根		