

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
8月	ごはん			米 大麦	中 730 kcal
	こんにやくと竹輪の煮物	鶏肉 竹輪	人参 しいたけ 人参 椎茸	こんにやく	
	大根サラダ 玉葱のみそ汁		大根 水菜 玉葱 なめこ	じゃがいも	
9月	ごはん			米 大麦	小 679 kcal
	鶏肉と玉葱の炒め物	鶏肉	玉葱	じゃがいも ごま 米油	中 780 kcal
	白菜マリネ 厚揚げのみそ汁	ハム 厚揚げ みそ	白菜 レモン汁 キャベツ 人参		高 654 kcal
10月	ごはん			米 大麦	小 619 kcal
	カレーミックスポテト	ベーコン	人参	じゃがいも バター	中 707 kcal
	鶏肉とキャベツのサラダ ごぼうのみそ汁	鶏肉 みそ	キャベツ ごぼう 人参 玉葱	ごま油	高 581 kcal
12月	ごはん			米 大麦	小 659 kcal
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	中 755 kcal
	マカロニの炒め物	鶏挽肉	玉葱	マカロニ 米油	高 629 kcal
15月	ブロッコリーのサラダ 白菜のミルクスープ		もやし ブロッコリー 白菜 玉葱		
	ごはん			米 大麦	小 619 kcal
	鶏肉のマスタード炒め キャベツの酢味噌和え きのこすまし	鶏肉 みそ	玉葱 キャベツ 人参 えのき しめじ みつば	バター オリーブ油 じゃがいも	中 707 kcal 高 581 kcal
16月	あんかけそぼろ丼 大根の胡麻和え じゃがいものみそ汁	豚挽肉 鶏挽肉 豆腐 みそ	玉葱 白菜 えのき 人参 生姜 大根 ほうれんそう ねぎ	豆麩 米 大麦 ごま油 じゃがいも	小 655 kcal 中 750 kcal 高 624 kcal
	ごはん			米 大麦	小 622 kcal
	鶏肉とごぼうの炒め物	鶏肉	ごぼう 玉葱	蒸しパンミックス ごま	中 715 kcal
17月	おかか白菜 油揚げのみそ汁	かつお節 油揚げ みそ	白菜 人参 大根 椎茸		高 589 kcal
	ごはん			米 大麦	小 650 kcal
	ふりかけ にくじゃが 卵のみそ汁	豚肉 たまご みそ	人参 玉葱 さやいんげん 白菜	じゃがいも しらたき 米油	中 744 kcal 高 618 kcal
22月	ごはん			米 大麦	小 620 kcal
	炒り豆腐 大根の海苔和え なめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 海苔 みそ	人参 しいたけ 人参 椎茸 大根 水菜 なめこ ほうれんそう	米油 ごま じゃがいも	中 708 kcal 高 582 kcal
	ごはん			米 大麦	小 645 kcal
23月	ますの塩焼き 五目きんぴら 玉葱のみそ汁	ます 鶏挽肉 さつま揚げ ふのり みそ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	つ 突きこんにやく ごま油	中 742 kcal 高 616 kcal
	ごはん			米 大麦	小 620 kcal
	炒り豆腐 大根の海苔和え なめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 海苔 みそ	人参 しいたけ 人参 椎茸 大根 水菜 なめこ ほうれんそう	米油 ごま じゃがいも	中 708 kcal 高 582 kcal
24月	ごはん			米 大麦	小 645 kcal
	ますの塩焼き 五目きんぴら 玉葱のみそ汁	ます 鶏挽肉 さつま揚げ ふのり みそ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	つ 突きこんにやく ごま油	中 742 kcal 高 616 kcal
	ごはん			米 大麦	小 620 kcal
25月	炒り豆腐 大根の海苔和え なめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 海苔 みそ	人参 しいたけ 人参 椎茸 大根 水菜 なめこ ほうれんそう	米油 ごま じゃがいも	中 708 kcal 高 582 kcal
	ごはん			米 大麦	小 644 kcal
	豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉	切り干し大根 人参 人参	ごま油	中 739 kcal
26月	キャベツのツナ和え けんちん汁	ツナ 豆腐 みそ	キャベツ 大根 人参 ねぎ		高 613 kcal
	ごはん			米 大麦	小 676 kcal
	ソフトフランスパン 鶏肉のケチャップ炒め 春雨サラダ キャベツのコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	玉葱 キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも でん粉 春雨 ごま油	中 775 kcal 高 649 kcal
30月	ごはん			米 大麦	小 686 kcal
	ポテトオムレツ	たまご	玉葱	じゃがいも 米油	中 784 kcal
	キャベツのサラダ 挽肉とごぼうのみそ汁	ハム 鶏挽肉 油揚げ みそ	キャベツ 人参 レモン汁 玉葱 ごぼう		高 658 kcal

