

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 584 kcal
	豚肉とじゃがいものゆずこしょう炒め	ぶたにく 豚肉	たまねぎ 玉葱	じゃがいも	中 671 kcal
	大根のなめたけ和え		だいこん チンゲン菜 大根 チンゲン菜 なめたけ		高 545 kcal
	納豆のみそ汁	なっとう ひきわり納豆 みそ	しいたけ 椎茸 長葱		
5 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 624 kcal
	海苔の佃煮	のり つくだに 海苔の佃煮			中 718 kcal
	さんまの塩焼き	さんま			高 592 kcal
	厚揚げのすまし汁	あつあげ 厚揚げ	こまつな にんじん 小松菜 人参		
6 水	ジャージャーうどん	ぶたにく とりひきにく だいず 豚挽肉 鶏挽肉 大豆 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが 玉葱 人参 長葱 生姜 にんにく	うどん ごま油	小 477 kcal
	チンゲン菜の昆布和え	こんぶ	もやし チンゲン菜		中 549 kcal
	手作りぶどうゼリー		ナタデココ		高 423 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 662 kcal
7 木	麻婆じゃがいも	ぶたにく みそ 豚挽肉 みそ	ながねぎ にんじん しょうが 長葱 人参 生姜 にんにく 玉葱	じゃがいも 米油 でんぷん ごま油	中 761 kcal
	和風春雨サラダ	わかめ	きゅうり	はるあめ 春雨	高 635 kcal
	にらのみそ汁	とうふ みそ 豆腐 みそ	にら		
	チャーハン	とりにく たまご 鶏肉 卵	ながねぎ たまねぎ にんじん 長葱 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま油	小 715 kcal
8 金	チンゲン菜と大根のナムル	はム	チンゲン菜 大根	ごま	中 824 kcal
	水餃子スープ	すいげうざ 水餃子	たまねぎ 玉葱 さやいんげん		高 698 kcal
11 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 687 kcal
	タンドリーチキン	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが 玉葱 にんにく 生姜 トマト	こめあふら 米油 はちみつ	中 687 kcal
	小松菜の炒め煮		小松菜 もやし	こめあふら 米油	高 561 kcal
	カット梨		梨		
12 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 663 kcal
	納豆のちくわ天	なっとう ちくわ ひきわり納豆 青のり		はくりき 薄力粉 でんぷん 米油	中 755 kcal
	枝豆サラダ		えだまめ 枝豆 キャベツ		高 629 kcal
	ふのりのみそ汁	ふのり みそ		じゃがいも	
13 水	オムそば	ぶたにく たまご かつおぶし 豚肉 卵 鰹節 青のり	たまねぎ 玉葱	や 焼きそば 麺 米油 マヨネーズ	小 646 kcal
	白菜と鶏肉の中華サラダ	はくさい 白菜	はくさい 白菜	ごま ごま油	中 742 kcal
	鶏ガラスープ	とりひき 鶏肉	にんじん 人参 もやし チンゲン菜		高 616 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 592 kcal
14 木	豆腐と大根のそぼろ炒め	とうふ とりひきにく 豆腐 鶏挽肉	だいこん ねぎ しょうが 大根 小葱 生姜	こめあふら 米油 でんぷん	中 675 kcal
	じゃがいものからし醤油和え		こまつな 小松菜	じゃがいも	高 549 kcal
	ベーコンのみそ汁	ベーコン みそ	しめじ さやいんげん		
	マジカルたまごチーズトースト	たまご シュレッドチーズ 卵 シュレッドチーズ		トースト	小 574 kcal
15 金	キャベツとツナのおかか和え	ツナ缶 鰹節	キャベツ チンゲン菜		中 656 kcal
	マカロニクリームスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参 しめじ さやいんげん 玉葱	マカロニ パター でんぷん	高 530 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 571 kcal
	トッポギの甘辛炒め	うずらの卵 ウィナー	たまねぎ 玉葱 にんにく	こめ おおむぎ 米 大麦	中 652 kcal
18 月	もやしの磯香和え	焼きのり	もやし	トッポギ ごま油	高 526 kcal
	さつま揚げのスープ	さつま揚げ	はくさい 白菜 椎茸		
19 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	軟骨入りチキンナゲット	おから 豆腐 鶏挽肉 鶏軟骨 卵	たまねぎ 玉葱	はくりき 薄力粉 マヨネーズ 米油	中 686 kcal
	袋ケチャップ				高 560 kcal
	キャベツの梅和え		キャベツ にんじん ねーうめ キャベツ 人参 練り梅		
20 水	なめこのおろしみそ汁	みそ	だいこん 大根 なめこ		
	クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ 玉葱 しめじ ほうれん草	スパゲティ 薄力粉 パター	小 722 kcal
	ひじきのマリネ	ひじき	だいこん 大根 枝豆		中 828 kcal
	紅茶蒸しパン	卵 脱脂粉乳 牛乳 おから		れ 蒸しパンミックス	高 702 kcal
21 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 621 kcal
	こんにやくのみそ炒め	ぶたにく 豚肉 みそ	こんにやく 人参 長葱	こめあふら 米油	中 708 kcal
	じゃがいもとハムのサラダ	ハム	コーン	じゃがいも	高 582 kcal
	とろろ昆布と豆腐のすまし汁	とうふ とろろ昆布 豆腐 とろろ昆布	ながねぎ 長葱		
22 金	ねぎ塩チキン丼	とりひき 鶏肉	ながねぎ たまねぎ 長葱 玉葱 にんにく	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま ごま油	小 689 kcal
	白菜のお新香	こんぶ	はくさい 白菜 人参 生姜		中 792 kcal
	水菜のみそ汁	みずな 水菜	しいたけ 椎茸		高 666 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 682 kcal
25 月	豚肉のヤーコン炒め	ぶたにく 豚肉	ヤーコン 人参	ごま油	中 782 kcal
	わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ缶	だいこん 大根	ごま	高 656 kcal
	かぼちゃ団子汁	だんご じゅう 脱脂粉乳	かぼちゃ 小松菜 椎茸	でんぷん 薄力粉	
	ナン			ナン	小 669 kcal
26 火	バターチキンカレー	とりひき 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 りんご セロリ トマト 生姜 にんにく	はくりき 薄力粉 米油 パター	中 815 kcal
	フライドポテト			こめあふら 米油 じゃがいも	高 689 kcal
	みそバターコーンラーメン	鶏挽肉	にんにく 生姜 コーン もやし 人参 にら	ラーメン 米油 パター	小 621 kcal
	温野菜サラダ		ブロッコリー 大根	じゃがいも オリーブ油	中 723 kcal
27 水	フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう 牛乳	みかん缶 りんご缶 黄桃缶		高 597 kcal
	じゃが豚キムチ丼	ぶたにく 豚肉	キムチ 玉葱 さやいんげん	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも ごま油	小 757 kcal
	目玉焼き	たまご 卵		こめあふら 米油	中 873 kcal
	ひじきのみそ汁	ひじき みそ	ながねぎ 長葱		高 747 kcal
29 金	ミルクパン			ミルクパン	小 764 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	とりひき 鶏肉	しょうが 生姜 にんにく バジル パセリ	こめあふら 米油	中 881 kcal
	サウースパゲティサラダ	ハム ヨーグルト	えだまめ 枝豆 キャベツ	スパゲティ マヨネーズ オリーブ油	高 755 kcal
	ベーコンと野菜のトマトスープ	ベーコン	しめじ 大根 玉葱 トマト		