

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
7月	ごはん とりにく たまご 鶏肉と玉ねぎの炒め物	とりにく 鶏肉	たまねぎ 玉葱 パプリカ	こめ おおむぎ 米 大麦	中 750 kcal
	はくさい 白菜マリネ	はくさい ハム	はくさい 白菜	こめあぐら 米油 ごま	
	あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ 味噌	にんじん キャベツ 人参	あぐら オリーブ油	
8月	あずきあまなつとうせきはん 小豆甘納豆赤飯			こめ こめ あずきあまなつとう 米 もち米 小豆甘納豆 ごま	小 631 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが 生姜		中 768 kcal
	こまつな 小松菜のおひたし		こまつな 小松菜 もやし		高 642 kcal
9月	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁	こうはく 紅白かまぼこ	ながねぎ 長葱 ほうれん草		
	から ピリ辛みそうどん	ふたにく みそ 豚肉 味噌	しいたけ 椎茸 にら キャベツ	うどん ごま油 あぐら	小 423 kcal
	だいこん 大根のサラダ	ハム	だいこん 大根 水菜	オリーブ油	中 520 kcal
10月	カットパイナップル		パイナップル		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 588 kcal
	カレーミックスポテト	ベーコン	人参 パセリ	じゃがいも パター	中 726 kcal
11月	もやしと鶏肉のサラダ	とりにく 鶏肉	もやし チンゲン菜	ごま油	高 600 kcal
	ごぼうのみそ汁	みそ 味噌	ごぼう 小松菜 玉葱		
	いちご揚げパン			こめあぐら コッペパン 米油 いちごミルク	小 635 kcal
12月	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー		中 789 kcal
	はくさい 白菜とほたてのミルクスープ	ほたて ぎゅうにゅう だしふんにゅう ほたて 牛乳 脱脂粉乳	はくさい 白菜 さやいんげん	バター	高 663 kcal
	とりにく 鶏きんぴら丼	とりにく 鶏肉	ごぼう 人参 ピーマン きくらげ ししいたけ ごぼう 人参 ピーマン 木耳 椎茸	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま 米油	小 660 kcal
1月	たまご 玉ねぎのみそ汁	みそ 味噌	たまねぎ 玉葱	じゃがいも	中 790 kcal
	お祝い お祝いいちごクレープ			お祝い お祝いいちごクレープ	高 664 kcal
	アスパラとベーコンのスパゲティ	ベーコン 粉チーズ	キャベツ アスパラ にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 623 kcal
2月	ウインナー	ウインナー			中 832 kcal
	ふくら 袋ケチャップ&マスタード				高 706 kcal
	もやしとわかめのサラダ	わかめ や ちくわ 焼き竹輪	もやし	ごま油	
3月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 570 kcal
	ふたにく 豚のしょうが焼き	ふたにく 豚肉	しょうが 生姜		中 695 kcal
	おおか おおか白菜	かつおがし 鰹節	はくさい 白菜 水菜		高 569 kcal
4月	きくらげのスープ		きくらげ だいこん 木耳 大根		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 631 kcal
	さけふりかけ				中 776 kcal
5月	具だくさん厚焼き玉子	たまご とりにく 卵 鶏挽肉	パプリカ ピーマン	こめあぐら 米油	高 776 kcal
	肉じゃが	ふたにく 豚肉	人参 たまねぎ 人参 玉葱 さやえんどう しらたき	じゃがいも 米油	
	なめこのみそ汁	みそ 味噌	なめこ 小松菜		
6月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 546 kcal
	いとうふ 炒り豆腐	とりにく 鶏肉 豆腐	人参 ししいたけ 人参 椎茸	こめあぐら 米油	中 669 kcal
	キャベツののり和え	焼きのり	キャベツ 水菜	ごま	高 543 kcal
7月	けんちん汁		だいこん 大根 ごぼう 里芋 つきこん		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 704 kcal
	ますのポテトサラダ焼き	ます たまご 粉チーズ ます 卵 粉チーズ	コーン 枝豆	じゃがいも	中 866 kcal
8月	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 野菜入りさつま揚げ 大豆 鶏肉 ひじき 野菜入りさつま揚げ	さやいんげん こんにやく	こめあぐら 米油	高 740 kcal
	ふきのみそ汁	あぐら 油揚げ 味噌	ふき 長葱		
	ソース焼きそば	ふたにく 豚肉	ピーマン キャベツ たまねぎ ピーマン キャベツ 玉葱	や 焼きそば 米油 ごま油	小 600 kcal
9月	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう きゅうり		中 743 kcal
	もやしのスープ	わかめ	もやし	ごま ごま油	高 617 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 561 kcal
10月	とりにく きりほしだいこん 鶏肉と切干大根の炒め物	とりにく 鶏肉	きりほしだいこん 切干大根 パプリカ にら にんにく	ごま油	中 691 kcal
	キャベツのツナ和え	ツナ缶	キャベツ		高 565 kcal
	たけのこのみそ汁	とうふ 豆腐 味噌	たけのこ 筍 みつば		
11月	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 828 kcal
	アスパラの豚肉巻フライ	ふたにく たまご 豚肉 卵	アスパラ	こむぎ こめあぐら 小麦粉 パン粉 米油	中 1039 kcal
	ふくら 袋ソース				高 913 kcal
12月	はるさめ 春雨サラダ		もやし 人参 きゅうり	はるさめ 春雨 ごま油	
	かぶのコンソメスープ	ベーコン	かぶ さやいんげん		
	ゆかりおにぎり			こめ おおむぎ 米 大麦	小 653 kcal
1月	ほっけの塩焼き	ほっけ			中 803 kcal
	だいこん 大根とハムのサラダ	ハム	だいこん えだまめ 大根 枝豆		高 677 kcal
	ひき肉のみそ汁	とりにく 鶏挽肉 油揚げ 味噌	たまねぎ 玉葱	こめあぐら 米油	
2月	しおやさい 塩野菜ラーメン	ふたにく 豚肉 つと	もやし 人参 メンマ	ラーメン 米油	小 860 kcal
	たまご 煮卵	たまご 卵			中 1115 kcal
	ほうれん草の和え物		はくさい 白菜 ほうれん草	ごま	高 989 kcal
3月	さくらもち 桜餅			さくらもち 桜餅	