

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 木	切り干大根の混ぜごはん	とりにく 鶏肉	切り干大根 人参 ごぼう	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま	小 660 kcal
	じゃがいものおかか炒め	ツナ缶 かつおぶし	たまねぎ 小松菜	こめあから 米油 じゃがいも	
	豆腐のすまし汁	とうふ 豆腐 ふのり		れいとしらたま 冷凍白玉	
7 水	若竹うどん	ぶたにく 豚肉 わかめ こいのぼり蒲鉾	しょうが 生姜 白菜 たけのこ 筍	うどん 米油	小 499 kcal 中 587 kcal
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ 人参	ごま油	
	かしわ餅			かしわ餅	
8 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 606 kcal 中 698 kcal 高 572 kcal
	いかの香味焼き	いか みそ 味噌	しょうが 生姜 にんにく 長葱	こめあから 米油	
	大根のさっぱりサラダ	とりにく 鶏肉	だいこん 大根 みずな 水菜		
9 金	油揚げのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	たまねぎ 玉葱		中 743 kcal 高 617 kcal
	黒砂糖パン			くろさとう 黒砂糖パン	
	ツナボテオムレツ	たまご 卵 ツナ缶 プロセスチーズ		じゃがいも 米油	
12 月	ブロッコリーのソティ	ウインナー	ブロッコリー エリンギ キャベツ にんにく 唐辛子	オリーブ油	小 636 kcal 中 780 kcal 高 654 kcal
	アスパラのトマトスープ		しめじ アスパラ セロリ 玉葱 トマト缶		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	
13 火	マーマレードチキン	とりにく 鶏肉	にんにく しょうが 生姜	マーマレード	小 587 kcal 中 722 kcal 高 596 kcal
	切り干大根のサラダ		切り干大根 コーン 小松菜	ごま	
	春雨スープ	はるさめ	にんじん 人参 ちんげん菜	はるさめ 春雨 ごま油	
14 水	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 511 kcal 中 638 kcal 高 512 kcal
	厚揚げのみそ炒め	あつあ 厚揚げ みそ 味噌	ピーマン 玉葱 しょうが 生姜 乾燥椎茸	こめあから 米油	
	粉ふきいも	あお 青のり		じゃがいも バター	
15 木	すりみ汁	すりみ 鶏肉	ほくさい 白菜 ながねぎ 長葱		小 560 kcal 中 664 kcal 高 538 kcal
	醤油ラーメン	ぶたにく 豚肉 つと	味付きメンマ もやし	ラーメン 米油 ごま油	
	ブロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	ブロッコリー キャベツ 人参	オリーブ油	
16 金	カットグレープフルーツ		グレープフルーツ		小 560 kcal 中 664 kcal 高 538 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが 生姜		
19 月	白菜のからし醤油和え	みそ 味噌	ほくさい 白菜 小松菜		小 707 kcal 中 877 kcal 高 877 kcal
	じゃがいものみそ汁	味噌	えのき	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	
20 火	チキンチキンごぼう	とりにく 鶏肉	ごぼう えだまめ 枝豆	ごま でん粉 米油	小 828 kcal 中 1038 kcal 高 912 kcal
	炒めナムル		ほうれん草 しめじ もやし		
	はんぺんの中華スープ	はんぺん	人参	ごま油	
21 水	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 636 kcal 中 784 kcal 高 658 kcal
	麻婆豆腐	とうふ 豆腐 とりにく 鶏肉 ぶたひき肉 豚挽肉 だいず 大豆ミート	たまねぎ 玉葱 グリンピース しょうが 生姜 にんにく	こめあから 米油 でん粉 ごま油	
	大根ののり和え	焼きのり	だいこん 大根 ちんげん菜		
22 木	かぶのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	かぶ 舞茸		小 828 kcal 中 1038 kcal 高 912 kcal
	チキンカレー	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 生姜 人参 玉葱 りんご セロリ トマト缶	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	
	福神漬け	ふくじんづ 福神漬け			
23 金	フルーツ白玉	しらたま	りんご缶 みかん缶 桃缶	れいとしらたま 冷凍白玉	小 559 kcal 中 689 kcal 高 563 kcal
	醤油焼きそば	ぶたにく 豚肉	キャベツ 玉葱	やめん 焼きそば麺 米油	
	鮭じゃがいもの北海サラダ	さけ 鮭	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	
26 月	大根のスープ	だいこん 大根	だいこん 大根 小松菜	ごま ごま油	小 669 kcal 中 827 kcal 高 701 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	
	篠原牛の肉豆腐	しのはらぎゅう 焼きた豆腐 篠原牛	さやいんげん 白菜 白滝	こめあから 米油	
27 火	もやしのおかか和え	かつおぶし 鰹節	もやし 人参		小 579 kcal 中 717 kcal 高 591 kcal
	わかめのみそ汁	あぶらあ 油揚げ わかめ みそ 味噌	えんどう 里芋		
	ピザトースト	ウインナー シュレッドチーズ	コーン 玉葱 ピーマン	トースト	
28 水	シーザーサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり	クルトン	小 576 kcal 中 704 kcal 高 578 kcal
	コンソメスープ		えのき	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	
29 木	魚のみそマヨネーズ焼き	さかな 魚のみそ マヨネーズ焼き	パセリ	マヨネーズ	小 532 kcal 中 651 kcal 高 525 kcal
	切り干大根のおひたし	ハム	切り干大根 小松菜		
	卵のすまし汁	たまご 卵	ほうれん草	焼き麩	
30 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 519 kcal 中 633 kcal 高 507 kcal
	じゃが豚キムチ	ぶたにく 豚肉	白菜キムチ さやいんげん	じゃがいも 米油	
	もやしの梅しそ和え	うめ 梅	もやし きゅうり 練り梅 大葉		
29 木	チンゲン菜のみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ 味噌	チンゲン菜 長葱		小 696 kcal 中 846 kcal 高 720 kcal
	にらのペペロンチーノ	とりにく 鶏肉	にら 玉葱 にんにく 唐辛子	スパゲティ オリーブ油	
	ベーコンエッグ	たまご 卵 ベーコン		こめあから 米油	
30 金	きつね丼	きつね 揚げ豆腐	コーン 白菜	ごま マヨネーズ ごま油	小 519 kcal 中 633 kcal 高 507 kcal
	豆腐の中華炒め	とうふ 豆腐	チンゲン菜 木耳 人参	こめ おおむぎ 米 大麦	
	大根のしらす和え	しらす	だいこん 大根	でん粉 米油	
31 土	キャベツのみそ汁	みそ 味噌	キャベツ 椎茸		小 727 kcal 中 903 kcal 高 777 kcal
	きつね丼	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ つと 卵	たまご 玉葱 乾燥椎茸 小葱	こめ おおむぎ 米 大麦 米油	
	もやしのサラダ	ハム	もやし ほうれん草	ごま油	
1 土	レモンゼリー			レモンゼリーの素	