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月	ごはん			米 小麦	小 612 kcal
	鶏肉の梅炒め	鶏肉	玉葱 ねり梅	でんぷん 米油 ごま油	中 756 kcal
	ブロッコリーのしらす和え	しらす干し	ブロッコリー 白菜		高 630 kcal
	うずらの卵のスープ	うずらの卵 ベーコン	チンゲン菜 椎茸	米油	
2火	ごはん			米 小麦	小 579 kcal
	ますの塩焼き	ます			中 705 kcal
	ちくわとキャベツのおひたし	焼き竹輪	キャベツ		高 579 kcal
	豚汁	豚肉 味噌	人参 大根 小松菜 つきこん 生姜	米油 じゃがいも	
3水	冷やし中華	ハム 卵 刻みのり	きゅうり もやし ミントマト	ラーメン 米油 ごま	小 688 kcal
	手作りしゅうまい	鶏ひき肉 豆腐	玉葱 長葱 生姜 グリンピース	でんぷん ごま油 菜油 しゅうまいの皮	中 862 kcal
	五平餅風白玉			れいとうたまご 冷凍白玉 ごま	高 736 kcal
	ごはん			米 小麦	小 606 kcal
4木	豚肉のみそ炒め	厚揚げ 豚肉 味噌	玉葱 人参	米油	中 748 kcal
	ごぼうのひじきサラダ	ひじき ツナ	枝豆 ごぼう		高 622 kcal
	かぶすまし		かぶ 小松菜		
	セサミトースト			トースト ごま バター	小 631 kcal
5金	ラタトゥイユ	鶏肉	ズッキーニ なす パプリカ トマト にんにく バジル	じゃがいも オリーブ油	中 783 kcal
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン	キャベツ	米油	高 657 kcal
	手作りぶどうゼリー		ナタデココ	ぶどうゼリーの素	
	ごはん			米 小麦	小 555 kcal
8月	豚肉のしょうが炒め	豚肉	玉葱 生姜	米油	中 657 kcal
	大根とわかめのサラダ	わかめ	大根	ごま	高 579 kcal
	里芋のみそ汁	油揚げ 味噌	里芋 小松菜		
	防災ごはん			防災ごはん	小 589 kcal
9火	防災みそ汁		防災みそ汁		中 683 kcal
	ようかん			ようかん	高 557 kcal
	野菜うどん	鶏肉	白菜 人参 長葱 生姜	うどん 米油	小 604 kcal
	夏野菜のかき揚げ	卵	枝豆 コーン 玉葱 なす パプリカ	小麦粉 米油	中 759 kcal
10水	もやしの中華和え		もやし きゅうり	ごま油	高 633 kcal
	ごはん			米 小麦	小 587 kcal
	いかのカレー炒め	いか	さやいんげん 玉葱	米油 じゃがいも	中 725 kcal
	キャベツとチーズのサラダ	プロセスチーズ	キャベツ チンゲン菜	オリーブ油	高 599 kcal
11木	トックスープ	豚肉	大根 椎茸	トック ごま 米油	
	えだまめおにぎり		えだまめ	米 小麦	小 655 kcal
	大根の煮物	がんもどき 鶏肉	大根 人参 乾燥椎茸	米油	中 809 kcal
	舞茸とごぼうのみそ汁	厚揚げ 味噌	舞茸 ごぼう		高 683 kcal
16火	三色丼	大豆ミート 豚ひき肉 卵	ほうれん草	米 小麦 米油	小 730 kcal
	カットオレンジ		オレンジ		中 909 kcal
	すりみのみそ汁	調味すり身 味噌	長葱 白菜 小松菜		高 783 kcal
	和風きのこスパゲティ	鶏肉	しめじ 椎茸 エリンギ 小葱 唐辛子	スパゲティ 米油 オリーブ油	小 758 kcal
17水	キャベツとウインナーのマリネ	ウインナー	キャベツ 枝豆		中 946 kcal
	バター蒸しパン	脱脂粉乳 おから 牛乳		蒸しパンミックス バター	高 820 kcal
	ごはん			米 小麦	小 598 kcal
	チジミ		にら キムチ 玉葱	ごま油 小麦粉 でんぷん	中 738 kcal
18木	チャプチェ	豚肉	白菜 もやし ビーマン 人参 乾燥椎茸 にんにく	春雨 米油 ごま油	高 612 kcal
	豆腐の中華スープ	豆腐	大根 チンゲン菜		
	フランスパン			フランスパン	小 687 kcal
	ミートボール	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 おから 卵	玉葱 パセリ	パン粉 米油 でんぷん	中 880 kcal
19金	じゃがいものバジル炒め		しめじ エリンギ にんにく バジル	じゃがいも オリーブ油	高 754 kcal
	キャベツとコーンのミルクスープ	牛乳	キャベツ コーン		
	ごはん			米 小麦	小 632 kcal
	さばの照り焼き	さば	生姜	ごま	中 753 kcal
22月	切干大根の炒め煮	さつまいも	切干大根 人参 さやいんげん	ごま油	
	なすのみそ汁	油揚げ 味噌	なす		
	マーボー焼きそば	大豆ミート 豚ひき肉 豆腐	玉葱 にんにく 生姜	焼きそば麺 米油 ごま油 でんぷん	小 901 kcal
	白菜のごま酢和え		白菜 小松菜	ごま	中 1151 kcal
24水	揚げ芋	牛乳		じゃがいも ホットケーキミックス 米油	高 1025 kcal
	ごはん			米 小麦	小 598 kcal
	手作りふりかけ	しらす干し 鰹節 焼きのり 青のり		ごま	中 739 kcal
	筑前煮	鶏肉	れんこん 人参 椎茸 ごぼう こんにやく 里芋 大根	米油	高 613 kcal
25木	チンゲン菜と卵のみそ汁	卵 厚揚げ 味噌	チンゲン菜		
	回鍋肉丼	豚肉 味噌	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 長葱	米 小麦 米油 ごま油 でんぷん	小 678 kcal
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン		じゃがいも	中 842 kcal
	春雨と昆布のスープ	まぎ 刻み昆布	ほうれん草 白菜	春雨	