

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
6月	ごはん			こめ 米 大麦	
	具だくさん厚焼き玉子	卵 豚ひき肉	パプリカ ビーマン	こめ 米 大麦	中 770 kcal
	大豆の燗煮	大豆 ひじき さつま揚げ	人参 さやいんげん こんにゃく	こめ 米 大麦	
7月	あさりのしょうがとろみスープ	あさり	白菜 チンゲン菜 生姜	ごま油 でんぶん	
	ごはん			こめ 米 大麦	小 560 kcal
	こんにゃくと里芋の煮物	鶏肉	里芋 こんにゃく 人参 椎茸		中 688 kcal
8月	大根のサラダ	ハム	大根 水菜	オリーブ油	
	たまねぎのみそ汁		玉葱	じゃがいも	
	紅白ひらめそうとん	豚肉	長葱 白菜	紅白うどん ごま油	小 496 kcal
9月	ちくわのごま犬がら	スクールちくわ 卵		小麦粉 ごま 米油	中 605 kcal
	小松菜のおひたし		小松菜 もやし		高 479 kcal
	ごはん			こめ 米 大麦	小 948 kcal
10月	カレーミックスポテト	ベーコン	人参 パセリ	じゃがいも バター	中 1191 kcal
	キャベツと鶏肉のサラダ	鶏肉	キャベツ	ごま油	
	厚揚げの中華スープ	厚揚げ	チンゲン菜		
11月	あんかけそば	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ミート	玉葱 白菜 えのき 枝豆 しょうが	こめ 米 大麦 米油 ごま油 でんぶん	小 669 kcal
	大根のごま和え		大根 ほうれん草	ごま	中 832 kcal
	かまぼこのすまし汁	わかめ 蒲鉾	ながね 長葱		高 706 kcal
12月	小豆甘納豆赤飯			こめ 米 もち米 ごま 小豆甘納豆	小 697 kcal
	照り焼きつくね	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 おから 卵	大根 生姜	パン粉 米油 でんぶん	中 855 kcal
	筍のみそ汁	油揚げ	筍 みつば		高 729 kcal
1月	カッププリン			カッププリン	
	にらのペペロンチーノ	豚肉	にら キャベツ にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 665 kcal
	もやしとわかめのサラダ	わかめ 焼き竹輪	もやし	ごま油	中 829 kcal
2月	ごま煮しパン	脱脂粉乳 牛乳		蒸しパンミックス ごま	高 703 kcal
	ごはん			こめ 米 大麦	小 596 kcal
	鶏肉とごぼうの炒め物	鶏肉	ごぼう 玉葱	でんぶん 米油	中 731 kcal
3月	おかか白菜	鯉節	白菜 人参		高 605 kcal
	油揚げのみそ汁	油揚げ	大根 椎茸		
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	小 602 kcal
4月	ポテトチーズオムレツ	卵 ダイスターズ ウインナー		じゃがいも 米油	中 741 kcal
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー レモン汁		高 615 kcal
	かぶのコンソメスープ	ベーコン	かぶ さやいんげん		
5月	ごはん			こめ 米 大麦	小 553 kcal
	炒り豆腐	鶏肉 豆腐	人参 椎茸	米油	中 679 kcal
	大根の海苔和え	刻みのり	大根 水菜	ごま	高 553 kcal
6月	なめこのみそ汁		なめこ 玉葱		
	ごはん			こめ 米 大麦	小 581 kcal
	ますの塩焼き	ます			中 706 kcal
7月	五目きんぴら	鶏ひき肉 さつま揚げ	さやいんげん ごぼう ねぎ つきこん	ごま油	高 580 kcal
	麩のすまし汁		えのき 小松菜	豆麩	
	ソース焼きそば	豚肉	人参 キャベツ 玉葱	焼きそば麺 米油	小 579 kcal
8月	ポテトサラダ	ハム	枝豆	じゃがいも	中 714 kcal
	もやしのスープ	わかめ	もやし 長葱	ごま ごま油	高 588 kcal
	ごはん			こめ 米 大麦	小 560 kcal
9月	鶏肉の梅肉焼き	鶏肉	練り梅		中 679 kcal
	白菜のツナ和え	ツナ	白菜 小松菜		高 553 kcal
	けんちん汁	豆腐	大根 里芋 つきこん		
10月	おかかおにぎり	鯉節 しらす		こめ 米 大麦 ごま	小 713 kcal
	肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 白滝 さやいんげん	じゃがいも 米油	中 886 kcal
	ひき肉とごぼうのみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ	ごぼう	こめ 米 大麦	高 760 kcal
11月	バナナ		バナナ		
	ごはん			こめ 米 大麦	小 602 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	しょうが 生姜		中 731 kcal
12月	白菜サラダ	ハム	白菜 ブロッコリー レモン汁	オリーブ油	
	きのこすまし		えのき 椎茸	豆麩	
	ごはん			こめ 米 大麦	小 561 kcal
1月	鶏肉とキャベツのバター醤油炒め	鶏肉	しめじ キャベツ	バター	中 691 kcal
	もやしのゆかり和え		もやし		
	大根のみそ汁	油揚げ	大根		
2月	ごはん			こめ 米 大麦	小 616 kcal
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ	しょうが 生姜 さやいんげん 玉葱 人参	こめ 米 大麦	中 760 kcal
	粉ふきいも			じゃがいも バター	
3月	はんぺんスープ	はんぺん	椎茸 チンゲン菜	ごま油	