

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	スライスパン			スライスパン	小 707 kcal
	ハムエッグ	たまご 卵 ハム		こめあふら 米油	
	大根のさっぱりサラダ		だいこん みずな 大根 水菜		
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さいいんげん 人参 コーン	じゃがいも バター 小麦粉	
7 木	たけのこごはん	とりにく 鶏ひき肉	たけのこ 筍 しめじ 生姜	こめ おおむぎ 米 大麦 こめあふら 小麦粉	小 660 kcal
	ブロッコリーのおかか和え	や ちくわ 焼き竹輪	ブロッコリー キャベツ		中 821 kcal
	えびのすまし汁	とうふ 豆腐 わかめ えび			
	かしわもち			かしわもち	
8 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 569 kcal
	豚肉とごぼうのオイスター炒め	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参 さやいんげん 玉葱 ごぼう	あふら 米 大麦	中 699 kcal
	白菜の塩昆布和え	はくさい しおこんぶ 白菜 塩昆布	はくさい こまつな 白菜 小松菜	ごま油	高 573 kcal
	じゃがいものみそ汁	あふらあげ 油揚げ	えのき	じゃがいも	
11 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 577 kcal
	てばもとてに 手羽元照り煮	とりにく てばもと 鶏肉手羽元	しょうが 生姜		中 886 kcal
	炒めナムル		ほうれん草 しめじ もやし		高 760 kcal
	みずな 水菜のすまし汁	はんぺん	みずな 水菜		
12 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 586 kcal
	お好み焼き風オムレツ	たまご ぶたにく や ちくわ あぶ かつおがし 卵 豚肉 焼き竹輪 青のり 鰹節	キャベツ べにしょうが 紅生姜	こめあふら 米油	中 721 kcal
	ふきの炒め煮	さつま揚げ	ふき ごぼう さやいんげん 唐辛子	あふら 米油	高 595 kcal
	白菜のこま風味汁	はくさい あぶ 厚揚げ	わかしほ 白菜 長葱	ごま	
13 水	アスパラとベーコンのスパゲティ	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ 玉葱 アスパラガス にんにく	あふら スパゲティ オリーブ油	小 650 kcal
	ウインナー	ウインナー			中 868 kcal
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		高 742 kcal
14 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 574 kcal
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とうふ 豆腐 とりにく 鶏ひき肉 ぶたにく 豚ひき肉 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	こめあふら 米油 でんぶん 小麦粉 小麦粉	中 701 kcal
	もやしのなめ茸和え		こまつな 小松菜 なめ茸		高 575 kcal
	わかめスープ	わかめ	はくさい 白菜	でんぶん	
15 金	シュガー揚げパン			こめ おおむぎ 米 大麦	小 547 kcal
	とりにく やさい 鶏肉と野菜のソティ	とりにく 鶏肉	さいいんげん キャベツ にんじん 人参 にんにく	あふら コッペパン 米油 グラニュー糖	中 861 kcal
	ミネストローネ	ウインナー	アスパラガス セロリ トマト缶	じゃがいも マカロニ	高 735 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 547 kcal
18 月	ほっけのマヨ焼き	ほっけ	にんにく		中 666 kcal
	はくさい うめ 白菜の梅おかか和え	かつおがし 鰹節	はくさい えのき ね うめ 白菜 えのき 練り梅		高 540 kcal
	ごじろ 臭汁	だいず 大豆 豆腐	まいたけ 舞茸 だいこん 大根 こまつな 小松菜		
		とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 玉葱 玉葱 玉葱 セロリ トマト缶 トマトピューレ	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも バター 小麦粉 小麦粉 米油	小 730 kcal
19 火	ふくじんづ 福神漬け		ふくじんづ 福神漬け		中 916 kcal
	フルーツ和え		りんご 白桃 パイン みかん		高 790 kcal
	しょうゆ や 醤油焼きそば	ぶたにく 豚肉	もやし キャベツ	や めん こめあふら 焼きそば麺 米油	小 611 kcal
	ごぼうサラダ		ごぼう 人参 枝豆	ごま	中 757 kcal
20 水	たまご 卵の中華スープ	たまご 卵	コーン えのき	あふら 小麦粉 米油	高 631 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 545 kcal
	とうふ 豆腐の中華炒め	とうふ 豆腐	きくらげ 木耳 さやいんげん たけのこ 筍	あふら 小麦粉 米油	中 667 kcal
	だいこん 大根のしらす和え	しらす	だいこん 大根 チンゲン菜	ごま油 でんぶん	高 541 kcal
21 木	せんの汁	とりにく 鶏肉	はくさい こまつな 白菜 小松菜 つきこん	かやかせんべい	
	スタミナ丼	ぶたにく 豚肉	にんにく たまねぎ 人参 にら	こめ おおむぎ 米 大麦 こめあふら 小麦粉 米油	小 654 kcal
	しいたけのみそ汁		しいたけ 椎茸	じゃがいも	中 809 kcal
	レモンゼリー			レモンゼリーの素	高 683 kcal
25 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 671 kcal
	おからナゲット	おから とうふ 豆腐 鶏ひき肉 ぶたにく 豚ひき肉 たまご 卵	たまねぎ 玉葱	こむぎこ 小麦粉 小麦粉 米油	中 831 kcal
	もやしのごま和え		もやし ほうれん草	ごま	高 705 kcal
	キャベツの中華スープ		キャベツ コーン		
26 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 540 kcal
	いかの香味焼き	いか	しょうが 生姜 にんにく ながねぎ 長葱	こめあふら 米油	中 660 kcal
	きりぼしだいこん 切干大根のおひたし	ハム 鰹節	きりぼしだいこん こまつな 切干大根 小松菜		高 534 kcal
	あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ	しめじ 人参		
27 水	しょうゆ ラーメン	ぶたにく 豚肉 つとまき	あじつ 味付きメンマ チンゲン菜	らーめん 米油	小 554 kcal
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ	あふら 小麦粉 米油	中 693 kcal
	みたらし団子			れいとうらたま 冷凍白玉 でんぶん	高 567 kcal
	ごき 五目おにぎり	とりにく 鶏ひき肉 だいず 大豆 ミート ひじき	えだまめ 枝豆 ごぼう しらたき 白滝	こめ おおむぎ 米 大麦	小 631 kcal
28 木	シーフードと白菜のうま煮	ほたて えび	しいたけ 椎茸 白菜 筍 さやいんげん 生姜	あふら 小麦粉 米油	中 781 kcal
	さいとも 里芋のみそ汁	あふらあげ 油揚げ	さいとも 里芋 小松菜	ごま油 でんぶん	高 655 kcal
	ピザトースト	ベーコン シュレッドチーズ	バジル コーン たまねぎ 玉葱 ピーマン	スライスパン	小 571 kcal
	キャベツとちくわのサラダ	や ちくわ 焼き竹輪	キャベツ	ごま	中 703 kcal
29 金	かぶポトフ	とりにく 鶏肉	かぶ 人参 アスパラガス パセリ	じゃがいも 米油	高 577 kcal