



日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	1人1日たんぱく質
1月	ごまみそ豚丼	○	○ふたにく、みそ	こめ、米粒、しらたき、かたくりこ、さとう、すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、エリンギ	602 kcal
	わかめときのこのサラダ	○	カットわかめ	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ	20.9 g
	デコボン				★デコボン	
2月	ひじきご飯	○	とりにく、ひじき	こめ、もちこめ、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	647 kcal
	鯖のごまみそ焼き	○	さわら、みそ	さとう、ごま、すりごま、かたくりこ	しょうが	29.8 g
	若竹汁		★あぶらあげ、カットわかめ、かつお薄削り節		にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しょうが	
	抹茶プリン		アガー★ぎゅうにゅう★クリーム	さとう	抹茶	
8月	スタミナ丼	○	○ふたにく	こめ、米粒、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	622 kcal
	わかめとチンゲン菜の中華スープ	○	カットわかめ★とうふ	ごま	にんじん、しめじ、チンゲン菜、ねぎ	23.4 g
	清美タンゴール				★清美タンゴール	
9月	きなこあげパン	○	★きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう		593 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○		すりごま、さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、もやし、コーン	21.8 g
	ミネストローネ	○	とりにく	じゃがいも、さとう、シェルマカロニ(卵・乳なし)	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、★ダイズマト、★トマトグチャップ	
10月	ごはん	○		こめ、米粒、さとう		584 kcal
	カレー肉じゃが	○	○ふたにく	じゃがいも、しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	21.4 g
	だいこんツナサラダ	○	ツナ	すりごま、あぶら、さとう	だいこん、にんじん	
11月	クリームスパゲティ	○	とりにく★ぎゅうにゅう★クリーム★こなチーズ	スパゲティ、オリーブ油、ごまご、あぶら★バター	セロリ、たまねぎ、生マッシュルーム、しめじ、ほうれんそう	567 kcal
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ	23.2 g
	ニューサマーオレンジ				★ニューサマーオレンジ	
12月	ごはん	○		こめ、米粒、さとう		581 kcal
	のりの佃煮	○	きざみのり	さとう		25.0 g
	擬製豆腐	○	○ふたにく★とうふ★たまご	さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きぬさや	
	豚肉と白菜のスープ	○	○ふたにく、かつお薄削り節	しらたき	しょうが、にんじん、だいこん、ほししいたけ、はくさい	
15月	ひりんめし	○	とりひきにく★とうふ	こめ、もちこめ、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、きりほしだいこん、ほししいたけ、さやいんげん	583 kcal
	鮭のハーブパン粉焼き	○	さけ	オリーブ油、パンこ	にんにく、パセリ	31.0 g
	ほうれん草とひじきのサラダ	○	ひじき、おかか	あぶら、さとう	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	
	根菜のみそ汁	○	みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、ねぎ	
16月	ガーリックフランスパン	○		★コッペパン★バター	にんにく、パセリ	546 kcal
	白菜ときゅうりのサラダ	○		あぶら、さとう、すりごま	はくさい、にんじん、きゅうり、コーン	18.8 g
	春野菜のシチュー	○	とりにく★ぎゅうにゅう★クリーム	じゃがいも、ごまご、★バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、アスパラガス	
17月	ごはん	○		こめ、米粒、さとう		573 kcal
	肉豆腐	○	○ふたにく★とうふ、かつお薄削り節	しらたき、くるまふ、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、チンゲン菜	27.7 g
	野菜のおかかあえ	○	おかか		ごまつな、キャベツ、にんじん	
18月	ピピンバ	○	とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒、さとう、ごま油、さとう	ごまつな、にんにく、しょうが、山菜ミックス(筍含まない)、もやし、にんじん	558 kcal
	中華春雨スープ	○	とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	17.4 g
	フルーツポンチ	○	こなかんてん、アガー	さとう	みかんかん★パイナップル、ももかん、ナタデココ、白ぶどうジュース、レモン	
19月	中華おこわ	○	○やきふた	こめ、もちこめ、ごまあぶら	ごまつな、しょうが、れんこん、にんじん、ほししいたけ	607 kcal
	手作り春巻き	○	○ふたにく	ごまあぶら、緑豆はるさめ、オイスターソース、かたくりこはるまきの皮、ごまご、あぶら	しょうが、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	20.4 g
	チンゲン菜とわかめのスープ	○	○ふたにく、カットわかめ	ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、チンゲン菜	
	甘夏みかん				★甘夏みかん	
22月	鶏ごぼうピラフ	○	とりにく	こめ、米粒、さとう★バター	しょうが、ごぼう、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	564 kcal
	じゃがいものタルト	○	○ベーコン(卵乳不使用)★なまクリーム★サラダチーズ	じゃがいも★バター		19.0 g
	春キャベツとハムのスープ	○	○ロースハム		たまねぎ、エリンギ、キャベツ	
23月	ご飯	○		こめ		631 kcal
	和風ハンバーグ	○	○ふたにく、とりひきにく、レンズまめ	パンこ、さとう、かたくりこ	たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、しょうが	31.2 g
	筑前煮	○	とりにく、かつお薄削り節	こんにゃく(煮物用)、さといも、さとう	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	
	もずくと白菜のスープ	○	★あぶらあげ、もずく、かつお薄削り節		にんじん、えのきたけ、ねぎ、はくさい	
24月	ツナマヨコーントースト	○	ツナ	★しょくパン、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、コーン、パセリ	565 kcal
	みそドレサラダ	○	みそ	さとう、すりごま	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	25.4 g
	ポークビーンズ	○	○ベーコン(卵乳不使用)、○ふたにく、白いんげんまめ 水煮	じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん★ホールトマト、グリーンピース★トマトグチャップ★トマトピューレ	
25月	梅若ごはん	○	わかめ	こめ	カリカリうめ	640 kcal
	かつおの香味揚げ	○	かつお	ごまご、かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ	31.1 g
	野菜のごまあえ	○	みそ	こんにゃく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
	かきたま汁	○	とりにく★とうふ★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ねぎ、チンゲン菜	
26月	かつカレーライス	○	とりにく	こめ、米粒、さとう、じゃがいも、ごまご、くろごとう、パンこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん★トマトグチャップ★ダイズマト、りんごピューレ	728 kcal
	春キャベツとコーンのサラダ	○		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうりにんじん、コーン	20.6 g
30月	ジャージャー麺	○	とりひきにく、レンズまめ、かつお薄削り節、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	549 kcal
	わかめと野菜のごまあえ	○	カットわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、さとう、すりごま	キャベツ、きゅうり、コーン	24.4 g
	清美タンゴール				★清美タンゴール	
31月	山菜おこわ	○	とりにく	こめ、もちこめ	山菜ミックス(筍含まない)にんじん	680 kcal
	鯖の文化干し	○	さば文化干し			36.2 g
	きゃべつのあっさり和え	○	おかか	さとう、ごま、すりごま	キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ	
豚汁	○	○ふたにく★あぶらあげ★とうふ、みそ、かつお薄削り節	こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ		