



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献立 -
1 木	ブルコギ丼	○	○ふたにく	こめ,米粒麦,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,青ピーマン,にんじん,ねぎ	620 kcal
	えのきと春雨のスープ	○	カットわかめ	緑豆はるさめ,ごまあぶら	にんじん,はくさい,えのきだけ,チンゲン菜	20.5 g
2 金	ごはん			こめ	★りんご	589 kcal
	納豆みそ	○	とりひきにく,★挽きわり納豆みそ	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ねぎ	29.5 g
	いわしのさんが焼き おにかまぼこのすまし汁	○	いわし,とりひきにく,★とうふ,みそ ★おにかまぼこ(卵不使用),かつお薄削り節,こんぶ	パンこ,かたくりこ,さとう	しょうが,ねぎ えのきだけ,にんじん,はくさい,ねぎ,ほうれんそう	
5 月	ごはん			こめ,米粒麦		579 kcal
	トッポギと野菜の甘辛炒め チンゲン菜とわかめのスー	○	とりにく,みそ,★あぶらあげ とりにく,カットわかめ	じゃがいも,トッポギ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,エリンギ えのきだけ,チンゲン菜,はくさい	23.1 g
6 火	煮込みうどん	○	○ふたにく,★あぶらあげ,かつお薄削り節	うどん	しょうが,にんじん,しめじ,はくさい,ねぎ,こまつな	608 kcal
	鶏肉とかぼちゃのあげ浸し みかん	○	とりにく	あぶら,かたくりこ,さとう	しょうが,かぼちゃ,さやいんげん みかん	27.1 g
7 水	照り焼きチキンのチーズ ほうれん草とコーンのサラ	○	とりにく,★ピザチーズ	★しよくパン,さとう,かたくりこ あぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,生マッシュルーム,赤ピーマン,青ピーマン キャベツ,にんじん,ほうれんそう,コーン	597 kcal
	ホワイトシチュー	○	とりにく,★とうにゅう,★クリーム	じゃがいも,こむぎこ,★バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,かぶ,ブロッコリー	25.0 g
8 木	五目とり飯	○	とりにく,★あぶらあげ	こめ,もちこめ,しらたき,さとう	しょうが,ごぼう,ほししいたけ,にんじん,こまつな	535 kcal
	焼きししゃも 根菜のみそ汁	○	★ししゃも とりにく,みそ,かつお薄削り節	さつまいも,こんにゃく	だいこん,れんこん,にんじん,ねぎ	23.9 g
9 金	ごはん			こめ,米粒麦		598 kcal
	肉豆腐 野菜のおかかあえ 抹茶プリン	○	○ふたにく,★とうふ,かつお薄削り節 おかか アガー,★ぎゅうにゅう,★クリーム	しらたき,くるまふ,さとう,かたくりこ さとう	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,えのきだけ,チンゲン菜 こまつな,にんじん,キャベツ 抹茶	26.5 g
13 火	ごはん			こめ		601 kcal
	韓国風肉じゃが 海苔塩ナムル ぼんかん	○	○ふたにく,みそ きざみのり	じゃがいも,しらたき,さとう,ごまあぶら さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん こまつな,にんじん,キャベツ ぼんかん	20.6 g
14 水	ツナのトマトスパゲティ コーンサラダ ガトーショコラ	○	とりにく,ツナ	スパゲティ,オリーブ油,さとう あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,エリンギ,★ダイズトマト,★トマトピューレ, ★トマトケチャップ,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン ココア(乳含まない)	635 kcal
	ごはん			こめ		576 kcal
15 木	鮭の黄金焼き 野菜のごまあえ 豚汁	○	さけ,みそ みそ ○ふたにく,★あぶらあげ,★ごつふ, みそ,こんぶ,かつお薄削り節	ノンエッグマヨネーズ こんにゃく,ずりごま,さとう	クリームコーン キャベツ,はくさい,にんじん	31.7 g
	ハヤシライス コーンフ레이크サラダ せとか	○	とりにく,★クリーム	こめ,米粒麦,あぶら,★バター,こむぎこ,さとう さとう,あぶら,コーンフ레이크	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,生マッシュルーム, ★トマトケチャップ,★トマトピューレ,グリーンピース キャベツ,にんじん,きゅうり ★せとか	591 kcal
19 月	ごはん			こめ		624 kcal
	鯖の西京焼き 野菜ののりあえ けんちん汁	○	さば,みそ きざみのり とりにく,★あぶらあげ,★とうふ,こんぶ,かつお薄削り節	さとう,かたくりこ さといも,こんにゃく	しょうが こまつな,にんじん,キャベツ しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,ほししいたけ	26.8 g
20 火	ミートドリア ホワイトソース パンプキンポタージュ	○	○ふたにく,レンズまめ ★ぎゅうにゅう,★なまクリーム,★ピザチーズ ○ペーゴン(卵乳不使用), ★ぎゅうにゅう,しるしんげんまめ	アルファかまい,さとう ★バター,こむぎこ,パンこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,生マッシュルーム, ★トマトケチャップ,★トマトピューレ,★ダイズトマト,オレガノ パセリ たまねぎ,だいこん,クリームコーン,かぼちゃペースト,ほうれんそう	645 kcal
	梅ひじきご飯 厚揚げの野菜あんかけ 大根とわかめのみそ汁	○	ひじき,ちりめんじゃこ ★なまあげ,とりひきにく カットわかめ,みそ,かつお薄削り節,こんぶ	こめ,もちこめ,こま かたくりこ	さやいんげん,カリカリうめ しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,チンゲン菜	579 kcal
22 木	ハニーシナモントースト 塩ダレドレッシングのサラ 冬野菜の和風シチュー	○	きざみのり とりにく,みそ,★ぎゅうにゅう,★クリーム	★しよくパン,★バター,さとう,ほちみつ あぶら,ごまあぶら,さとう じゃがいも,こむぎこ,★バター,あぶら	だいこん,なめこ,ねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,にんにく しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,こまつな	615 kcal
	ごはん			こめ		558 kcal
26 月	とりのみそダレやき 豚肉と野菜のしょうが炒め 白菜と豆腐のスープ	○	とりも肉,みそ ○ふたにく ★あぶらあげ,★とうふ,かつお薄削り節	さとう さとう,かたくりこ しらたき	にんにく,しょうが,たまねぎ にんにく,しょうが,たまねぎ,エリンギ,にんじん,キャベツ にんじん,ほししいたけ,はくさい	28.5 g
	お好み焼きパン かぶの和風サラダ 豚肉と冬野菜のみそ鍋	○	○ふたにく,★ピザチーズ,粉かつお,青のり粉 ○ふたにく,★あぶらあげ,★ごつふ, みそ,こんぶ,かつお薄削り節	★しよくパン,ノンエッグマヨネーズ あぶら,さとう しらたき,ずりごま	キャベツ,にんじん かぶ,はくさい,にんじん ごぼう,にんじん,はくさい,ほししいたけ,ねぎ,こまつな	596 kcal
27 火	ごはん			こめ		26.6 g
	いかのレモンじょうゆ だいこんとツナのサラダ 酸辣湯	○	いか ツナ とりにく,★とうふ,★たまご	かたくりこ,米粉,あぶら,さとう あぶら,さとう ごまあぶら,緑豆はるさめ,かたくりこ	レモン だいこん,きゅうり,にんじん にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,れんこん,ちやし	585 kcal
29 木	カレーピラフ 春雨サラダ 冬野菜のポトフ	○	とりにく とりにく	こめ,米粒麦,オリーブ油 緑豆はるさめ,あぶら,さとう,こま じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,コーン もやし,にんじん,キャベツ,こまつな セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,かぶ(楽)	511 kcal

※アレルギー食品には記号を表示しています