



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	I初拌 - たんぱく質
10 水	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ,米粒麦,じゃがいも, こむぎこ,★バター,あぶら,くろさとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマトケチャップ,ダイストマト	595 kcal 20.1 g
	わかめと野菜のサラダ		カットわかめ	あぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,だいこん,キャベツ	
	いちご				いちご	
11 木	春の祝い寿司	○	こんぶ,とりにく	こめ,さとう,サクラバスタ	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,かんびょう,きぬさや	536 kcal 29.6 g
	鶏肉の照り焼き		とり肉	さとう,かたくりこ	しょうが	
	沢煮椀		★あぶらあげ,★とうふ,かつお薄削り節,こんぶ		だいこん,はくさい,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	
12 金	わかめご飯	○	わかめ	こめ,米粒麦,ごま		612 kcal 29.3 g
	魚の竜田揚げ		銀ひらす	かたくりこ,米粉,あぶら	しょうが,ににく	
	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	
	豆腐のみそ汁		★あぶらあげ,★とうふ, みそ,かつお薄削り節,こんぶ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,だいこん,ねぎ	
15 月	麦ごはん	○		こめ,米粒麦		580 kcal 25.0 g
	麻婆豆腐		★押し豆腐,とりひきにく,レンズまめ,みそ	さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,にら,ねぎ	
	中華ドレッシングサラダ			じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	
16 火	ココアトースト	○		★食パン,★バター,さとう,さとう	ココア(乳含まない)	635 kcal 20.6 g
	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,きゅうり,キャベツ,コーン	
	ホワイトシチュー		とりにく,★きゅうりゆう,★クリーム	じゃがいも,こむぎこ,★バター,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,生マッシュルーム,グリンピース	
17 水	ゆかりごはん	○		こめ,米粒麦	ゆかり	530 kcal 22.2 g
	厚揚げの中華風煮		とりにく,★なまあげ	じゃがいも,さとう,オイスターソース, かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,もやし,チンゲン菜	
	海苔塩ナムル		きざみのり	さとう,ごまあぶら	こまつな,にんじん,キャベツ	
18 木	親子丼	○	とりにく,かつお薄削り節,★たまご	こめ,米粒麦,さとう,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こまつな	600 kcal 26.7 g
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな,にんじん,キャベツ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
19 金	フォカッチャ	○		フォカッチャ(卵乳なし)		549 kcal 25.3 g
	マカロニミートグラタン		とりひきにく	さとう,マカロニ・スペゲッティ,パンこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,生マッシュルーム,パセリ トマトケチャップ,トマトピューレ,ダイストマト,オレガノ	
	春野菜のポトフ		とりにく	じゃがいも	セロリ,ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,かぶ(葉)	
22 月	五目チャーハン	○	とりひきにく	こめ,米粒麦,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,グリンピース	549 kcal 25.2 g
	いかのさらさ揚げ		いか	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	しょうが	
	春雨中華サラダ			緑豆はるさめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	
23 火	春キャベツのトマトスパゲティ	○	とりにく,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油,さとう	にんにく,たまねぎ,生マッシュルーム,キャベツ, ダイストマト,トマトピューレ,トマトケチャップ,パセリ	582 kcal 21.5 g
	ポテトとコーンのサラダ		ツナ	じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ,あぶら	にんじん,きゅうり,コーン	
	みかんゼリー		アガー	さとう	みかんかん,レモン	
24 水	キーマカレーライス	○	とりひきにく,レンズまめ	こめ,米粒麦,さとう,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ダイストマト,パセリ	625 kcal 20.4 g
	青のりポテト		青のり粉	じゃがいも,あぶら	にんじん	
25 木	ホイコーロー丼	○	○ぶたにく,みそ	こめ,米粒麦,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ,キャベツ,青ビーマン	638 kcal 26.1 g
	肉団子と青梗菜スープ		○ぶたにく	かたくりこ,緑豆はるさめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,もやし,チンゲン菜,ねぎ	
26 金	ごはん	○		こめ		568 kcal 32.8 g
	鮭の塩麹焼き		さけ			
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな,にんじん,はくさい,キャベツ	
	みそけんちん汁		とりにく,★あぶらあげ,★とうふ, みそ,こんぶ,かつお薄削り節	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
30 火	キャロットライス	○		こめ,米粒麦,あぶら	にんじん	580 kcal 24.3 g
	手作りハンバーグ		○ぶたにく,レンズまめ	パンこ,パンこ,さとう	たまねぎ,生マッシュルーム,トマトケチャップ	
	フレンチサラダ		○ポークハム(卵乳不使用)	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	チンゲン菜とコーンのスープ				にんじん,たまねぎ,チンゲン菜,しめじ,コーン,クリームコーン	

※アレルギー食品には記号を表示しています