



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	エネルギー たんぱく質
2木	シーフードピラフ		いか	こめ, 米粒麦	たまねぎ, にんじん, グリンピース	531 kcal
	鶏肉のトマト煮	○	とりにく	あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, トマトケチャップ, トマトピューレ, ホールトマト, ねぎ	21.9 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
3金	いわしのかば焼き丼		いわし	こめ, 米粒麦, かたくりこ, 米粉, あぶら, さとう	しょうが	622 kcal
	ごまあえ	○	みそ	こんにやく, すりごま, さとう	キャベツ, はくさい, にんじん	27.0 g
	白菜と小松菜の味噌汁		★あぶらあげ, ★とうふ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		はくさい, こまつな	
6月	びりんめし		とりひきにく, ★とうふ	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, きりぼしだいこん, ほししいたけ, さやいんげん	588 kcal
	豚肉と冬野菜のみそ汁	○	○ぶたにく, みそ, こんぶ, かつお薄削り節	あぶら, しらたき, すりごま	ごぼう, にんじん, はくさい, ほししいたけ, ねぎ, こまつな	18.7 g
	みたらし団子			しらたまもち, さとう, かたくりこ		
7火	カレーピラフ		とりにく	こめ, 米粒麦, オリーブ油, あぶら	たまねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース, 冷凍ホールコーン	561 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ	○		あぶら, さとう	にんじん, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	18.3 g
	ハッシュドポーク		○ぶたにく	あぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, グリンピース, ホールトマト, トマトケチャップ	
8水	かてめし		とりにく	こめ, もちごめ, あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, ほししいたけ	556 kcal
	ツナあえ	○	ツナ		こまつな, だいこん, キャベツ	26.2 g
	鶏団子のスープ		とりひきにく, ★あぶらあげ, ★とうふ	かたくりこ	しょうが, ねぎ, にんじん, はくさい	
9木	ごま麻婆丼		★とうふ, とりひきにく, みそ	こめ, 米粒麦, ごま, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, すりごま	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, にら	584 kcal
	おかかあえ	○	おかか		こまつな, にんじん, キャベツ	24.2 g
	柿				かき	
10金	ジョア		★ジョア (ブルーベリー)			569 kcal
	はちみつセサミトースト			★しよくパン, ★バター, はちみつ, すりごま, ごま		24.0 g
	秋野菜ときのこのポトフ		とりにく	あぶら, じゃがいも, さつまいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, キャベツ	
14火	ジャンバラヤ		○ベーコン (卵乳不使用), ○ウィンナーソーセージ (卵不使用)	こめ, 米粒麦, あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, 青ピーマン, 赤ピーマン, トマトケチャップ	540 kcal
	フライドポテト	○		じゃがいも, あぶら		15.5 g
	ベジタブルスープ		○ベーコン (卵乳不使用)		たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, しょうが	
15水	食パン			★食パン		590 kcal
	手作りりんごジャム			さとう	★りんご 紅玉, レモン	20.2 g
	だいこんとツナのサラダ	○	ツナ	あぶら, さとう	だいこん, きゅうり, にんじん	
16木	鮭ときのこのシチュー		さけ, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム	あぶら, じゃがいも, さつまいも, こむぎこ, ★バター	にんじん, たまねぎ, しめじ, マッシュルーム水煮, グリンピース	
	ごまごはん			こめ, 米粒麦, ごま		549 kcal
	エコふりかけ	○	かつお薄削り節, こんぶ			26.8 g
17金	肉豆腐		○ぶたにく, ★とうふ, かつお薄削り節	あぶら, 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, はくさい, えのきたけ, チンゲン菜	
	じゃが芋とキャベツのみそ汁		みそ, かつお薄削り節, こんぶ	じゃがいも	キャベツ, ねぎ	
	麦ごはん	○		こめ, 米粒麦		566 kcal
20月	秋刀魚の筒煮		さんま筒切り, こんぶ	さとう	しょうが	24.0 g
	磯あえ	○	きざみのり		キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, にんじん, 冷凍ホールコーン	
	玉葱と油揚げの味噌汁		★あぶらあげ, カットわかめ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		たまねぎ	
21火	麦ごはん			こめ, 米粒麦		585 kcal
	厚揚げのカレー煮	○	★なまあげ, とりひきにく	あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース	23.3 g
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり	
22水	みかん				★みかん	
	担々麺	○	とりひきにく, みそ	ちゅうかめん (卵乳なし), ごまあぶら, さとう, すりごま, ねりごま	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, にら, チンゲン菜, はくさい, ほししいたけ	639 kcal
	大学芋			さつまいも, あぶら, 水あめ, さとう, くるごま		21.0 g
23木	こぎつねごはん		とりひきにく, ★あぶらあげ	こめ, もちごめ, あぶら, さとう	しょうが, にんじん, こまつな	606 kcal
	いかに唐揚げ	○	いか	かたくりこ, 米粉, あぶら	しょうが	27.9 g
	じゃが芋とたまねぎのみそ汁		カットわかめ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ	じゃがいも	たまねぎ	
24金	ツナトースト		ツナ	★食パン, ノンエッグマヨネーズ	レモン, 冷凍ホールコーン, たまねぎ	538 kcal
	ABCマカロニスープ	○	とりにく, ひよこまめ (乾)	ABCマカロニ (卵・乳なし)	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	28.7 g
	ココア豆		★いりだいず	さとう, あぶら	ココア (乳含まない)	
28火	ごはん			こめ		590 kcal
	勝運かつ	○	かつお	こむぎこ, パンこ, あぶら	しょうが, にんにく	31.8 g
	ひじきあえ		かまぼこ (卵不使用)	あぶら, ごま	ほうれんそう, だいこん	
29水	豆腐とわかめの味噌汁		★とうふ, カットわかめ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		ねぎ	
	フオカッチャ			フオカッチャ (卵乳なし)		645 kcal
	さつまいも・かぼちゃグラタン	○	とりひきにく, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム, ★ピザチーズ	さつまいも, あぶら, マカロニ (卵・乳なし), ★バター, こむぎこ, パンこ	西洋かぼちゃ, たまねぎ, しめじ	24.8 g
30木	ジュリエンスープ		とりにく		セロリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, しょうが	
	親子丼	○	とりにく, かつお薄削り節, ★たまご	こめ, 米粒麦, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん	609 kcal
	大根のみそ汁		みそ, かつお薄削り節, こんぶ		だいこん, こまつな, ねぎ	27.0 g
31金	りんごゼリー		アガー	さとう	★りんごジュース	
	豚肉とごぼうのまぜごはん	○	○ぶたにく	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, こまつな	574 kcal
	ししゃもの胡麻揚げ	○	★ししゃも	ごま, こむぎこ, かたくりこ, 米粉, あぶら		24.7 g
31金	おひたし				キャベツ, だいこん, こまつな, にんじん	
	沢煮椀		とりにく, 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	
	スパゲッティナポリタン	○	○ぶたにく, ○ベーコン (卵乳不使用), ○ウィンナーソーセージ (卵不使用)	スパゲッティ, あぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマトケチャップ, トマトピューレ	596 kcal
31金	コールスローサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	21.1 g
	パンブキンチーズパイ		★クリーム, ★クリームチーズ	ぎょうざのかわ, さとう, あぶら, こむぎこ	かぼちゃ, ★干しぶどう	