



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人分・ たんぱく質
1 水	ごはん	○		こめ		558 kcal
	なめたけ			さとう	えのきたけ,ねぎ,しょうが	28.2 g
	ブリの照り焼き		ぶり	さとう,かたくりこ	しょうが	
	吉野汁		とりにく,★あぶらあげ,★どうぶ,かつお薄削り節,こんぶ	かたくりこ,さといも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
2 木	フォカッチャ	○		ロイヤルフォカッチャ		569 kcal
	11匹のねこのコロッケ		しろいんげんまめ,とりひきにく	じゃがいも,こむぎこ,パンこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,★トマトケチャップ	22.1 g
	ほうれん草とコーンのサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,もやし,ほうれん草,コーン	
	コンソメスープ		ひよこまめ(乾)		にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ	
6 月	はちみつレモントースト	○		★しょくパン,★バター,はちみつ	レモン	605 kcal
	サラダでげんきのサラダ		塩昆布,おかか	あぶら,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,コーン	19.7 g
	コーンチャウダー		とりにく,★ぎゅうにゅう,★クリーム	★バター,あぶら,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ,コーン,クリームコーン	
7 火	きんぴらごはん	○	とりひきにく	こめ,もちこめ,こまあぶら,しらたき,さとう,こま	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな	582 kcal
	厚揚げと鶏肉の煮物		とりにく,★なまあげ,かつお薄削り節,こんぶ	しらたき,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,もやし,はくさい,えだまめ	27.8 g
	大根サラダ		ツナ	あぶら,さとう,すりごま	だいこん,にんじん,もやし	
8 水	ホイコーロー丼	○	○ぶたにく,みそ	こめ,米粒麦,さとう,オイスターソース,かたくりこ	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,青ピーマン,ねぎ	533 kcal
	もずくとえのきのスープ		もずく,★あぶらあげ,★どうぶ,かつお薄削り節,こんぶ		にんじん,はくさい,えのきたけ	25.4 g
9 木	カレーうどん	○	とりにく,かつお薄削り節,こんぶ	うどん,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	508 kcal
	いかの磯部揚げ		いか,青のり粉	こむぎこ,あぶら		24.8 g
10 金	あんかけチャーハン	○	○ぶたにく	こめ,米粒麦,こまあぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	602 kcal
	花焼売		○ぶたひきにく,レンズまめ	かたくりこ,さとう,こまあぶら,しゅうまいのかわ	しょうが,たまねぎ,ほししいたけ	26.0 g
	みかん				みかん	
13 月	ごはん	○		こめ,米粒麦		551 kcal
	チーズタッカルビ風肉野菜炒め		とりにく,みそ,★ピザチーズ	じゃがいも,さとう,こまあぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ,しめじ	25.7 g
	チンゲン菜とわかめのスープ		とりにく,カットわかめ,★あぶらあげ,★どうぶ	ごま	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,チンゲン菜	
14 火	ごはん	○		こめ		553 kcal
	五目卵焼き		とりひきにく,★たまご	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こまつな	23.6 g
	いりどり		とりにく	こんにやく,さといも,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,れんこん,ほししいたけ	
	ごまみそ汁		みそ,かつお薄削り節,こんぶ	こんにやく,すりごま	しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	
15 水	フォカッチャ	○		ロイヤルフォカッチャ(卵乳なし)		611 kcal
	マカロニポテトグラタン		とりにく,★ぎゅうにゅう,★クリーム,★ピザチーズ	マカロニ(卵・乳なし),じゃがいも	たまねぎ,しめじ,ほうれん草	24.7 g
16 木	ジュリエンスープ	○	とりにく		にんじん,たまねぎ,はくさい,えのきたけ,こまつな	
	豚丼		○ぶたにく	こめ,米粒麦,しらたき,すりごま,さとう,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	594 kcal
	秋の根菜汁		○ぶたにく,こんぶ,かつお薄削り節	こんにやく,さつまいも	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	25.1 g
17 金	りんご	○			★りんご	
	チキンライス		とりにく	こめ,米粒麦	にんにく,たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース,★トマトケチャップ,★トマトピューレ	548 kcal
	ウイナーと野菜のスープ		○ウィンナーソーセージ(卵不使用),○ぶたにく		セロリ,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな	20.4 g
20 月	青のりポテト	○	青のり粉	じゃがいも,あぶら		
	ごはん			こめ		654 kcal
	鯖の西京焼き		さば,みそ	さとう,かたくりこ	しょうが	29.5 g
21 火	野菜のシャキシャキ和え	○	ひじき,おかか	こまあぶら,あぶら,さとう	きりほしだいこん,キャベツ,にんじん,もやし	
	豚汁		○ぶたにく,★あぶらあげ,★どうぶ,みそ,こんぶ,かつお薄削り節	じゃがいも,こんにやく	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
	カレーライス		とりにく	こめ,米粒麦,じゃがいも,こむぎこ,あぶら,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	624 kcal
	わかめときのこのサラダ		カットわかめ	あぶら,こまあぶら,さとう	キャベツ,だいこん,にんじん,えのきたけ	20.2 g
22 水	オレンジゼリー	○	アガー	さとう	みかんかん,★ミカンジュース	
	五目チャーハン		○やきぶた	こめ,こまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,グリーンピース	618 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		○ぶたひきにく,レンズまめ	ぎょうざのかわ,こまあぶら,こむぎこ,あぶら	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	25.4 g
24 金	大根の和風ポトフ	○	○ぶたにく,○ウィンナーソーセージ(卵不使用)	じゃがいも	だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,しめじ	
	ごぼうのたまごとじ丼		とりにく,★たまご	こめ,米粒麦,さとう,かたくりこ	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こまつな	588 kcal
27 月	けんちん汁	○	とりにく,こんぶ,かつお薄削り節	さといも,こんにやく	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,ほししいたけ	26.4 g
	菜めし			こめ,米粒麦,こまあぶら,こま	だいこん菜	539 kcal
	生揚げと野菜のみぞれ煮		○★なまあげ,とりにく,かつお薄削り節	こんにやく,さとう,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほししいたけ,もやし,だいこん,こまつな	23.1 g
28 火	わかめとジャコのサラダ	○	ちりめんじゃこ,カットわかめ	あぶら,こまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	ピピンバ		とりひきにく	こめ,米粒麦,こまあぶら,オイスターソース	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,こまつな	526 kcal
	わかめと豆腐のスープ		カットわかめ,★あぶらあげ,★どうぶ	こま,こまあぶら	にんじん,えのきたけ,もやし,ねぎ	19.7 g
29 水	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,ブタデコ,りんごジュース,レモン	
	ゆかりとじゃこの混ぜごはん		ちりめんじゃこ	こめ,米粒麦,こま	ゆかり	535 kcal
30 木	鮭のチャンチャン焼き	○	さけ,みそ	さとう	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,コーン	29.1 g
	根菜汁		★あぶらあげ,★どうぶ,かつお薄削り節,こんぶ	じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
30 木	クリームスパゲティ	○	とりにく,○ペーコン(卵乳不使用),★ぎゅうにゅう,★クリーム,★ピザチーズ	スパゲティ,オリーブ油,こむぎこ,あぶら,★バター	セロリ,たまねぎ,しめじ,こまつな	591 kcal
	ひよこまめとコーンのサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,コーン,たまねぎ	23.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています