



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
4月	トマトチキンカレー	○	とりにく、★クリーム	こめ、米粒麦、じゃがいも、ごまぎこ、あぶら、★バター、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、生マッシュルーム、にんじん、★トマトケチャップ、★ダイズトマト、★トマトピューレ、★トマト	597 kcal
	フレンチドレッシングサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、もやし、コーン、にんじん	17.6 g	
5月	ソフトフランスパン	○		★ソフトフランスパン		535 kcal
	チキンガーリックステーキ		とりもも肉	オリーブ油	にんにく、たまねぎ、パセリ	28.2 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	
	ABCマカロニスープ		とりにく	ABCマカロニ（卵・乳なし）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごまつな	
6月	タコライス	○	とりひきにく、レンズまめ、★サイコロチーズ	こめ、米粒麦、さとう、ごまぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、★ダイズトマト、キャベツ	571 kcal
	もずくとえのきのスープ		もずく、かつお薄削り節		にんじん、はくさい、もやし、えのきだけ、ねぎ、ごまつな	24.0 g
	冷凍みかん			冷凍みかん		
7月	キムチチャーハン	○	おやきふた	こめ、米粒麦、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キムチ、青ピーマン	581 kcal
	棒ぎょうざ		おぶたにく、レンズまめ	ぎょうざのかわ、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	24.1 g
	中華コーンスープ		とりにく、★たまご、★とうふ	かたくりこ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、チンゲン菜	
8月	栗ご飯	○		こめ、もちごめ、★くり、くろごま		658 kcal
	鯖の香味ダレ焼き		さば	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ	29.3 g
	菊花あえ		おかか	さとう	ごまつな、はくさい、もやし、にんじん、きくの花	
	いものこ汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節	こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、ねぎ	
11月	スパゲティミートソース	○	おぶたにく、レンズまめ	スパゲティ、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、★ダイズトマト、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、オレガノ、パセリ	631 kcal
	じゃがいものガレット		おベーコン（卵乳不使用）、★ビザチーズ	じゃがいも、ごまぎこ、★バター	パセリ	25.7 g
	きゅうりとコーンのサラダ		あぶら	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん		
12月	ごはん	○		こめ		575 kcal
	ししゃもカレー揚げ		★ししゃも	ごまぎこ、あぶら		25.4 g
	野菜とひじきのおかかあえ		ひじき、おかか		はくさい、にんじん、もやし	
	みそ根菜汁		とりにく、★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	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	
13月	きのこピラフ	○	とりにく	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、生マッシュルーム、グリーンピース、コーン	575 kcal
	ほうれん草のキッシュ		おベーコン（卵乳不使用）、★たまご、★きゅうりゅう、★ビザチーズ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	23.4 g
	ビーフンスープ		おぶたにく	ビーフン、ごまあぶら	にんじん、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、ほししいたけ	
14月	ブルコギ丼	○	おぶたにく	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、もやし、青ピーマン、にんじん、ねぎ	646 kcal
	おかひじきのサラダ		あぶら、さとう、ごま	おかひじき、キャベツ、コーン、にんじん、もやし	22.2 g	
15月	鶏肉とれんこんのトースト	○	とりひきにく、★ビザチーズ	★食パン、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、れんこん、ねぎ、にんじん、パセリ	556 kcal
	きのこことコーンのサラダ		あぶら、さとう	しめじ、エリンギ、にんじん、コーン、もやし、キャベツ	25.8 g	
	チキンのトマト煮		とりにく、ひよこまめ(乾)	じゃがいも、さとう、シェルフマカロニ（卵・乳なし）	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、★ダイズトマト、★トマトケチャップ、★トマトピューレ	
19月	さつまいもごはん	○		こめ、さつまいも、くろごま		536 kcal
	鮭の照り焼き		さけ	かたくりこ	しょうが	29.7 g
	五目きんぴら		とりにく	ごまあぶら、糸こんにゃく、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん	
20月	なすの味噌汁	○	★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、ねぎ	
	ねぎ塩豚丼		おぶたにく	こめ、米粒麦、さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、ほししいたけ	612 kcal
	わかめと豆腐のスープ		カットわかめ、★あぶらあげ、★とうふ	ごま、ごまあぶら	にんじん、えのきだけ、ねぎ	22.6 g
21月	ぶどう	○			巨峰	
	フォカッチャ			ロイヤルフォカッチャ(卵乳なし)		571 kcal
	サーモンのフライ		さけ	ごまぎこ、パンこ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、パセリ	30.9 g
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん		
22月	夏野菜のスープカレー	○	とりにく	じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、コーン、★トマトケチャップ、パセリ	
	とり肉としめじのうどん		とりにく、こんぶ、かつお薄削り節	うどん	しょうが、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ごまつな	582 kcal
	ツナマヨサラダ		ツナ	こんにゃく、ノンエッグマヨネーズ、さとう	コーン、もやし、にんじん	22.5 g
25月	おはぎ	○	★きなこ	もちごめ、くろごま、さとう		
	ご飯			こめ		532 kcal
	ひじきとじゃこのふりかけ		粉かつお、ひじき、ちりめんじゃこ	ごま、さとう		22.8 g
	肉豆腐		おぶたにく、★とうふ	しらたき、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、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	
26月	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	
	セサミクリームサンド			★コッパン、すりごま、ねりごま、★バター、はちみつ、さとう		684 kcal
	コールスローサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	21.0 g	
27月	さつまいもときのこのクリームシチュー	○	とりにく、みそ、★きゅうりゅう、★クリーム	じゃがいも、さつまいも、★バター、あぶら、ごまぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、パセリ	
	ごはん			こめ		601 kcal
28月	白身魚の酢豚風	○	メルルーサ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	しょうが、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、★トマトケチャップ	23.1 g
	ウェーブワントンスープ		とりひきにく	ワントンのかわ、ごまあぶら	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、チンゲン菜、ほししいたけ	
29月	バエリア	○	とりにく、★むぎきび、いか	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	549 kcal
	じゃがいもとキャベツのスープ			じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	15.5 g
	スイートポテト		★きゅうりゅう、★スキムミルク、★なまクリーム	さつまいも、★バター、さとう		
29月	吹寄せごはん	○	とりにく	こめ、さとう	しめじ、まいたけ、にんじん、にんじん、きぬさや	569 kcal
	根菜のごま汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく、すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきだけ、ねぎ	20.2 g
	お月見団子			しらたまもち、さとう、かたくりこ		

