



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1日たんぱく質
1木	キーマカレーライス	○	○ふたにく、レンズまめ	こめ、米粒麦、さとう、あぶら、こむぎこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、★ダイズマトパセリ	600 kcal
	小松菜とひじきのサラダ		ひじき		にんじん、こまつな、キャベツ	20.2 g
	こぎつねごはん		★あぶらあげ、とりひきにく	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、にんじん、こまつな	597 kcal
2金	鮭のポテマヨ焼き	○	さけ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	さやいんげん	30.6 g
	根菜汁		とりひき、かつお薄削り節	さといも、こんにゃく	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	
5月	ココアパン			★ココアパン		586 kcal
	ポテトオムレツ	○	○ベーコン（卵乳不使用）、★たまご	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	23.6 g
	カレーマカロニサラダ		○ポークハム	マカロニ（卵・乳なし）、ノンエッグマヨネーズ、さとう	にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	ベーコンとキャベツのスープ		○ベーコン（卵乳不使用）		たまねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ、こまつな	
6火	鮭寿司		さけ、わかめ	こめ、もちごめ、さとう、ごま	きぬさや	594 kcal
	生揚げの肉みそがけ	○	★なまあげ、とりひきにく、レンズまめ、みそ	さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ	25.1 g
	いものこ汁		かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
	水ようかん		こしあん、アガー	さとう		
7水	担々麺		とりひきにく、レンズまめ、みそ	ちゅうかめん（卵乳なし）、こまあぶら、さとう、すりごま、ねりごま	にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、ねぎ、にら、チンゲン菜、もやし、ほししいたけ、きくらげ	604 kcal
	いかの磯部揚げ	○	いか、青のり粉	こむぎこ、あぶら		29.4 g
	チョレギサラダ		カットわかめ	あぶら、こまあぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、にんにく、たまねぎ	
8木	カレー麻婆豆腐丼		とりひきにく、レンズまめ、★押し豆腐、みそ	こめ、米粒麦、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、れんこん、ほししいたけ、にら、ねぎ	590 kcal
	春雨中華サラダ	○		緑豆はるさめ、あぶら、こまあぶら、さとう、ごま	もやし、赤ピーマン、キャベツ、こまつな	23.2 g
	河内晩柑				★かわらばんかん	
	ごはん			こめ		536 kcal
9金	鯖の西京焼き	○	さわら、みそ	さとう、かたくりこ	しょうが	28.3 g
	野菜の磯香和え		おかか、きざみり		もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	
	なめこのみそ汁		★どろい、★あぶらあげ、かつお薄削り節、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく	だいこん、なめこ、ねぎ	
12月	ハヤシライス		とりひき、★クリーム	こめ、米粒麦、あぶら、★バター、こむぎこ、さとう	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、★キャベツ、★トマトピューレ、グリーンピース	622 kcal
	大根ごまサラダ	○	ツナ	あぶら、さとう、すりごま	だいこん、キャベツ、にんじん	19 g
	パレンシアオレンジ				★パレンシアオレンジ	
13火	ご飯			こめ		586 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	○	★ししゃも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん	24 g
	エリンギとチンゲン菜の炒め物		とりひき	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ごぼう、れんこん、にんじん、エリンギ、チンゲン菜	
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんにゃく、すりごま	たまねぎ、しめじ、こまつな	
14水	レタスチャーハン	○	○やきぶた	こめ、米粒麦、こまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、レタス	562 kcal
	手作りの焼売	○	○ふたにく、とりひきにく、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	28 g
	冬瓜のスープ		とりひき	しらたき、かたくりこ	えのきたけ、にんじん、とうがら、ねぎ	
15木	五目ごはん		とりひき	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん	564 kcal
	白身魚と野菜のみそチーズ焼き	○	メルルサー、みそ、★ピザチーズ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、青ピーマン、にんじん、たまねぎ	30 g
	豚肉と根菜のスープ	○	○ふたにく、★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節	こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	
	チリコンカンドック		とりひき、★だいず	★背割りコッペ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、★トマト、★キャベツ	543 kcal
16金	海藻サラダ	○	カットわかめ	こんにゃく、あぶら、こまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ	25 g
	チキンポトフ		とりひき	じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、かぶ（葉）	
19月	ゆかりじゃこごはん		ちりめんじゃこ	こめ、ごま	ゆかり	598 kcal
	いかのかりんと揚げ	○	いか	かたくりこ、米粉、あぶら	しょうが	27.4 g
	荳わかめのごま炒め		くまわかめ	しらたき、さとう、こまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	
	にらたまスープ		★たまご、かつお薄削り節	かたくりこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	
20火	ピザトースト		○ウィナーソーセージ（卵不使用）、○ベーコン（卵乳不使用）、★ピザチーズ	★しよくパン、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、★トマト、★キャベツ、★ダイズマト、★トマトピューレ、パセリ、青ピーマン	604 kcal
	コーンフ레이크サラダ	○		さとう、あぶら、コーンフ레이크	キャベツ、にんじん、きゅうり	21.7 g
	コーンチャウダー		○ベーコン（卵乳不使用）、★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	
21水	豚キムチ丼	○	○ふたにく、みそ	こめ、米粒麦、さとう、かたくりこ、こまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、たまねぎ、ほししいたけ、もやし、キムチ、にら	597 kcal
	千切り野菜とハムのスープ	○	○ポークハム（卵乳不使用）	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、こまつな	21.4 g
	メロン				★赤肉メロン	
22木	山坂達者飯		★だいず、ちりめんじゃこ	こめ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	さやいんげん	544 kcal
	野菜のごまみそあえ	○	みそ	こんにゃく、あぶら、ねぎ、すりごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	22.6 g
	とり肉と大根のあっさり煮		とりひき、かつお薄削り節	しらたき、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	
23金	ごはん			こめ		610 kcal
	鯖のおろしソースがけ	○	さば	さとう、かたくりこ	しょうが、だいこん	25.8 g
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
26月	沢煮椀		★あぶらあげ、かつお薄削り節		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	
	ごはん			こめ		551 kcal
	韓国風肉じゃが	○	とりひき、みそ	じゃがいも、しらたき、さとう、こまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	20.1 g
27火	野菜の中華ゴマダしあえ			こんにゃく、ごま油、さとう、ねぎ、すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	なすとトマトのスパゲティ		とりひき	スパゲティ、オリーブ油、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、★トマト、★ダイズマト、★トマトピューレ、★トマト、★キャベツ、オレガノ、青ピーマン、なす	575 kcal
	かりかりポテトのサラダ	○		じゃがいも、あぶら、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	20.3 g
28水	さくらんぼ			★さくらんぼ		
	ターメリックライスホワイトソース		とりひき、★ぎゅうにゅう、★こなチーズ、★クリーム	こめ、米粒麦、オリーブ油、★バター、あぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、パセリ	615 kcal
	イタリアンマリネ	○		オリーブ油、さとう	きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、にんにく	20.1 g
29木	甘夏みかん				★甘夏みかん	
	ししじゅうしい	○	○ふたにく、刻み昆布	こめ、もちごめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、万能ねぎ	555 kcal
	卵と豆腐のチャンプルー	○	○ふたにく、みそ、★たまご、★押し豆腐、おかか		しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら	24.2 g
30金	もずくときゅうりの酢の物		もずく	すりごま、さとう	きゅうり、にんじん、もやし	
	ごはん			こめ		597 kcal
	飛魚バーグのおろしソースがけ	○	○ふたにく、とびうお、レンズまめ	パンこ、さとう、かたくりこ	たまねぎ、しょうが、ねぎ、だいこん	31.8 g
30金	梅ドレサラダ		おかか	あぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、うめし	
	あしたばのみそ汁		★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、あしたば	