



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月	中華丼	○	とりにく、★うすらだまごいか	こめ、米粒麦、オイスターソース、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、もやし、はくさい	553 kcal
3	わかめとえのきのスープ		カットわかめ	ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ、はくさい、もやし	23.1 g
火	コッペパン			★コッペパン		535 kcal
3	鶏肉のバーベキューソース	○	とり肉	さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、★トマトケチャップ	26.6 g
火	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	
4	秋野菜ときのこのポトフ		○	○フインナーソーセージ（卵不使用）、○ぶたにく	じゃがいも、さつまいも	
水	ごはん			こめ		538 kcal
4	なすととり肉の辛みそ炒め	○	とりにく、みそ	かたくりこ、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、青ピーマン、ねぎ	23.3 g
5	白菜と小松菜のすまし汁		★あぶらあげ、★とうふ		えのきたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	
5	こぎつねごはん		とりひきにく、★あぶらあげ	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、にんじん、こまつな	602 kcal
木	肉じゃが	○	○ぶたにく、かつお薄削り節	じゃがいも、しらたき、くるまふ、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、こまつな	23.4 g
5	ぶどう				巨峰	
6	おっきりこみ		とりにく、こんぶ、かつお薄削り節	ほうとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、ほししいだけ、だいこん、はくさい、ねぎ	557 kcal
金	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	25.5 g
6	りんごときゃべつのサラダ			ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、りんご、コーン	
10	ごはん			こめ		598 kcal
火	鯖のおろしソースがけ	○	さば	かたくりこ	しょうが、だいこん	23.1 g
10	切干大根の煮物		★あぶらあげ	こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、きりほしだいこん、ほししいだけ、さやいんげん	
11	さつまいものみそ汁		みそ、かつお薄削り節	さつまいも	だいこん、たまねぎ、ねぎ	
11	カレーピラフ	○	とりにく	こめ、米粒麦、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン	558 kcal
水	玉ねぎドレッシングサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ	18.3 g
12	ハッシュドボーク	○	○ぶたにく	じゃがいも、さとう、あぶら、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、生マッシュルーム、グリーンピース、★ホールトマト、★トマトケチャップ	
木	かてめし		とりにく	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、ほししいだけ	509 kcal
12	野菜ののりあえ	○	きざみのり		もやし、にんじん、キャベツ	23.2 g
13	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	
金	ツナカレードッグ		ツナ、レンズまめ	★背割りコッペ、さとう	しょうが、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	541 kcal
13	シエルマカロニスープ	○	シエルマカロニ（卵・乳なし）、じゃがいも	★シェルフマカロニ（卵・乳なし）、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ	24.1 g
14	ココア豆		★いりだいず、★だっしふんにゅう	さとう、あぶら	ココア（乳含まない）	
16	肉みそキャベツ丼		とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒麦、さとう、すりごま、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ	632 kcal
16	けんちん汁	○	とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	こんにゃく、さといも	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいだけ、ねぎ	27.3 g
17	みかん				みかん	
17	コッペパン			★コッペパン		632 kcal
火	さつまいも・かぼちゃグラタン		とりひきにく、★きゅうにゅう、★クリーム、★ビザチーズ	さつまいも、マカロニ（卵・乳なし）、あぶら、★バター、こむぎこ、パンこ	西洋かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	23.8 g
17	千切り野菜のスープ				にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、はくさい	
18	ごはん			こめ		520 kcal
水	鮭のごまみそ焼き	○	さけ、みそ	さとう、すりごま、かたくりこ	しょうが	25.2 g
18	里芋と大根の煮物		○ぶたにく	ごまあぶら、さといも、こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、こまつな	
19	わかめと野菜のスープ		カットわかめ、かつお薄削り節	ごま	にんじん、はくさい、もやし、えのきたけ、ねぎ	
19	中華風混ぜご飯	○	○ぶたにく	こめ、もちごめ、ごまあぶら、オイスターソース	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいだけ、ねぎ、こまつな	527 kcal
20	とりひきの塩麹焼き	○	とり肉			22.0 g
20	チンゲン菜とハムのスープ		○ボークハム（卵乳不使用）	じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、はくさい、もやし、チンゲン菜	
20	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）、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、ほししいだけ	644 kcal
20	大学芋			さつまいも、あぶら、水あめ、さとう、くるごま		21.3 g
23	麦ごはん			こめ、米粒麦		584 kcal
月	厚揚げのカレー煮	○	★なまあげ、とりひきにく	さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	23.3 g
23	海藻サラダ		カットわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、キャベツ	
24	みかん				みかん	
24	豚肉とごぼうのまぜごはん	○	○ぶたにく	こめ、もちごめ、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな	555 kcal
火	とりひき肉のねぎみそ焼き	○	とりひきにく、レンズまめ、★とうふ、みそ	パンこ、パンこ、さとう	たまねぎ、ねぎ	26.1 g
24	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	
25	食パン			★しょくパン		588 kcal
水	手作りりんごジャム	○		さとう	りんご、レモン	19.6 g
25	だいこんとツナのサラダ		ツナ	あぶら、さとう	だいこん、もやし、にんじん	
25	とり肉ときのこのシチュー		とりにく、★きゅうにゅう、★クリーム	じゃがいも、さつまいも、こむぎこ、★バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、生マッシュルーム、グリーンピース	
26	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、ほししいだけ、こまつな	585 kcal
木	春雨スープ		とりにく、カットわかめ	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ	26.7 g
27	ごはん			こめ		522 kcal
27	焼きししゃも	○	★ししゃも			25.9 g
27	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、もやし、はくさい、にんじん	
27	豚汁		○ぶたにく、★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、ほししいだけ、ねぎ	
30	ごはん			こめ、米粒麦		571 kcal
月	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、ほししいだけ、にら、ねぎ	25.3 g
30	野菜のナムル			ごまあぶら、さとう	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	
31	スパゲッティナポリタン		○ぶたにく、○ペーコン（卵乳不使用）、○フインナーソーセージ（卵不使用）	スパゲッティ、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	587 kcal
火	パンプキンチーズパイ		★クリーム、★クリームチーズ	ぎょうざのかわ、さとう、あぶら	かぼちゃ、干しぶどう	

