

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
10 木	たけのこごはん	○	油揚げ 鰹節	精白米 米粒麦 三温糖	たけのこ にんじん さやえんどう	702 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお	でんぷん じゃがいも 米油 三温糖	しょうが にんじん グリーンピース	32.0 g
	沢煮椀		豚肉 油揚げ	米油	にんじん 大根 玉葱 小松菜	
11 金	スパゲッティミートソース	○	豚肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー	712 kcal
	シーザーサラダ		チーズ	じゃがいも 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	28.2 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
14 月	ご飯	○		精白米		721 kcal
	豆アジの南蛮漬け		豆アジ	でんぷん 米油 三温糖 ごま油	ねぎ	28.5 g
	ポテトキンピラ		ポークハム	米油 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	にんじん ごぼう	
	かきたま汁		豆腐 たまご	でんぷん	小松菜 ねぎ にんじん えのきたけ	
15 火	野菜ラーメン	○	豚肉 なた	蒸し中華めん 米油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし キャベツ ねぎ	802 kcal
	いかじゃが炒め		いか	米油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん さやいんげん	32.9 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳 きな粉 甘納豆	オヤツイン バター		
16 水	ご飯	○		精白米		731 kcal
	鶏のつくね焼き		鶏肉 大豆 たまご	パン粉 三温糖 でんぷん	玉葱 ねぎ 干し椎茸 しょうが	33.2 g
	かぶのサラダ			三温糖 白ごま	かぶ根 かぶ(葉) にんじん きゅうり キャベツ	
	根菜みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		ごぼう 大根 にんじん しめじ ねぎ 小松菜	
17 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米 押麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ブルーンピュレ	834 kcal
	コールスローサラダ			米油	キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	21.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
18 金	ゆかりご飯	○		精白米	ゆかり	689 kcal
	ふくさ玉子		押し豆腐 鶏肉 たまご	米油 三温糖	にんじん 玉葱 グリーンピース	29.5 g
	わかたけ煮		わかめ 油揚げ	米油 三温糖	しょうが たけのこ にんじん	
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
21 月	チャーハン	○	焼き豚 えび たまご	精白米 押麦 米油 ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ 青ピーマン	721 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油	キャベツ たら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	30.8 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが 玉葱 にんじん レタス パセリ	
22 火	ご飯	○		精白米		700 kcal
	さわらのねぎみそ焼き		さわら みそ	三温糖	ねぎ	32.1 g
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	なたね油 ごま油	もやし きゅうり	
	ちゃんこ汁		鶏肉 生揚げ		大根 にんじん 干し椎茸 しめじ 小松菜 ねぎ	
23 水	マーブルシュガートースト	○		マーブル食パン マーガリン グラニュー糖		723 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉	米油 じゃがいも	玉葱 セロリー にんじん かぶ キャベツ スナップえんどう	26.2 g
	ビーンズサラダ		大豆	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン 玉葱 パセリ	
24 木	ご飯	○		精白米		750 kcal
	おおか昆布		糸昆布 鰹節 ちりめん雑魚	三温糖	干し椎茸	32.8 g
	豆腐のそぼろ煮		豆腐 鶏肉	米油 三温糖 でんぷん	もやし にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース	
	さつま汁		鶏肉 みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
25 金	ご飯	○		精白米		780 kcal
	鮭のセサミフライ		生鮭 たまご	薄力粉 パン粉 黒ごま 米油		35.3 g
	みそけんちん汁		鶏肉 みそ 豆腐	こんにゃく さといも	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 白菜	
28 月	親子丼	○	鶏肉 なた たまご	精白米 三温糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ 糸みつば	794 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	31.5 g
	いちごケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 バター	いちご	
30 水	シーフードピラフ	○	鶏肉 えび いか	精白米 米粒麦 バター 米油	玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム	748 kcal
	いんげん豆のポタージュ		いんげん豆 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	バター	玉葱 パセリ	32.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	