



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	シナモントースト	○		食パン マーガリン グラニュー糖		779 kcal
	ボークビーンズ		大豆 豚肉	米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ホールコーン さやいんげん トマト缶	28.8 g
	ツナサラダ		ツナ	なたね油 三温糖	大根 にんじん きゅうり 玉葱	
3火	枝豆とわかめのごはん	○	わかめごはんの素	精白米 白ごま	枝豆	680 kcal
	鮭の塩焼き		生鮭切り身			36.0 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干し大根 干し椎茸 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	
4水	ペッパーチキン ONガーリックライス	○	鶏肉	精白米 マーガリン オリーブ油	にんにく パセリ	772 kcal
	カレーポトフ		豚肉 ペーコン ウインナー	じゃがいも	セロリー にんじん 玉葱 キャベツ	33.7 g
	河内晩柑				河内晩柑	
5木	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		751 kcal
	鶏肉の甘酢炒め		鶏肉	上新粉 でんぶん 米油 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 黄ピーマン	32.3 g
	かみかみ中華サラダ		かまぼこ するめいか	はるさめ 三温糖 米油 ごま油	キャベツ きゅうり	
6金	ご飯	○		精白米		717 kcal
	魚と大根の煮つけ		しいら	三温糖	しょうが 大根	32.3 g
	みそのっぺい汁		鶏肉 豆腐 みそ	さといも こんにゃく 米油 でんぶん	干し椎茸 にんじん ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草	
10火	たくあんごはん	○		精白米 ごま油 白ごま	ゆかり たくあん	700 kcal
	焼きししゃも		子持ちししゃも			32.3 g
	こふきいも			じゃがいも		
	とりつくね汁		鶏肉 たまご	でんぶん	玉葱 しょうが にんじん 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ	
11水	ご飯	○		精白米		829 kcal
	いわしのかば焼き		いわし	でんぶん 米油 三温糖 白ごま	しょうが	28.6 g
	吉野汁		鶏肉 豆腐	でんぶん こんにゃく そうめん・ひやむぎ	にんじん ねぎ 干し椎茸 小松菜	
	あじさいゼリー		粉寒天	上白糖 ナタデココ	ぶどうストレートジュース	
12木	なすのミートソース スパゲティ	○	豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 薄力粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム なす	719 kcal
	フレンチサラダ			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	29.7 g
	レッドメロン				レッドメロン	
13金	ハヤシライス	○	豚肉	精白米 米粒麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム	814 kcal
	グリーンサラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり ホールコーン	25.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶 みかん缶 パイン缶	
16月	ご飯	○		精白米		736 kcal
	鰹のあずま煮		かつお	でんぶん 米油 三温糖 白ごま		36.9 g
	キャベツの 梅おかかあえ		鰹節	三温糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん 練り梅	
	みそ汁		わかめ 油揚げ 豆腐 みそ		大根 ねぎ	
17火	まぜまぜビビンバ	○	豚肉 たまご	精白米 押麦 米油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく ぜんまい もやし にんじん ほうれん草	693 kcal
	茎わかめの さっぱりサラダ		わかめ くきわかめ	ごま油 三温糖 白ごま	きゅうり キャベツ レタス しょうが	25.3 g
	じゃがいもと 春雨のスープ			じゃがいも はるさめ ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ さやえんどう	
18水	シシジュシー	○	豚肉 油揚げ 刻み昆布	精白米 米油 三温糖	にんじん 干し椎茸 ねぎ	813 kcal
	イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	こんにゃく	大根 にんじん 小松菜 干し椎茸	27.2 g
	パインケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 パター	パイン缶	
19木	キムチラーメン	○	豚肉	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 白菜キムチ にら ねぎ	699 kcal
	レバじゃが コロコロ揚げ		豚レバー 調理用牛乳	でんぶん 薄力粉 じゃがいも 米油 三温糖	しょうが	30.9 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
20金	たこめし	○	油揚げ ひじき たこ	精白米 米油	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん	696 kcal
	大豆とレンコンの 炒り煮		さつま揚げ 大豆 昆布	米油 三温糖	にんじん れんこん	30.1 g
	豆腐団子汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	白玉粉 米油	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草	
23月	たっぷりキャベツの 回鍋肉丼	○	豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米油 三温糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが キャベツ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ	739 kcal
	中華コーンスープ		豆腐 たまご	でんぶん	玉葱 にんじん ホールコーン パセリ	29.8 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	
24火	ごはん（元氣みそ）	○	みそ	精白米 押麦 米油 三温糖 白ごま	にんじん ピーマン ねぎ 干し椎茸 しょうが	716 kcal
	千草焼き		鶏肉 ひじき たまご	三温糖 米油	にんじん 玉葱 ほうれん草	30.9 g
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
25水	ココアパン	○		ココアパン		878 kcal
	鯖の ラビゴットソースかけ		さば	でんぶん 上新粉 米油 オリーブ油 米油 三温糖	しょうが 玉葱 黄ピーマン ズッキーニ トマト	35.0 g
	ミックス ビーンズスープ		ベーコン 豚肉 いんげん豆 ひ よこ豆 さやえんどう チーズ	米油 じゃがいも 三温糖 マカロニ	セロリー にんじん 玉葱 トマト缶	
26木	ゆかりご飯	○		精白米	ゆかり	698 kcal
	とりごぼうバーグ		鶏肉 たまご	米油 でんぶん 三温糖	ごぼう ねぎ しょうが	30.2 g
	青菜のおかか和え		鰹節		にんじん ほうれん草 キャベツ	
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		玉葱 しめじ	
27金	ジャンバラヤ	○	鶏肉	精白米 米粒麦 パター 米油	にんにく 玉葱 ホールコーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	737 kcal
	ジュリエヌスープ		ベーコン	米油	キャベツ 玉葱 にんじん セロリー 小松菜	23.8 g
	ブルーベリー チーズケーキ		チーズ たまご ヨーグルト 生 クリーム	三温糖 薄力粉	レモン ブルーベリー	
30月	あんかけ丼	○	豚肉	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん もやし 干し椎茸 たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜	712 kcal
	麩のすまし汁		かまぼこ 豆腐	焼きふ	たけのこ しめじ あさつき	22.7 g
	水無月		甘納豆	薄力粉 上新粉 上白糖		