



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 水	キーマカレー	○	豚肉 大豆 ひよこ豆	精白米 米粒麦 米油 薄力粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン	766 kcal
	クリスタルサラダ		わかめ いか	白滝 三温糖	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	31.7 g
	梨				梨	
3 木	冷やしうどん	○	油揚げ	うどん 三温糖	きゅうり もやし 小松菜	779 kcal
	大根のそぼろあん		鶏肉	米油 三温糖 でんぷん	大根	30.7 g
	コーンブレット		調理用牛乳 たまご チーズ	オヤツイン 米油 パン粉	クリームコーン	
4 金	ご飯	○		精白米		634 kcal
	韓国風焼きしししゃも		子持ちしししゃも	三温糖	にんにく	30.6 g
	なます瓜の煮なます		油揚げ	こんにゃく 三温糖	そうめんかぼちゃ 大根 にんじん 干し椎茸	
	ワカメスープ		鶏肉 木綿豆腐 わかめ	白ごま	ねぎ たけのこ	
7 月	菜飯（ツァイファン）	○	鶏肉	精白米 米油 ごま油	しょうが にんじん 干し椎茸 小松菜	652 kcal
	肉団子のスープ		豚肉	でんぷん 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	24.4 g
	ぶどう3粒				ぶどう	
8 火	小魚ピラフ	○	しらす干し	精白米 オリーブ油 米油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	729 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 にんにく	21.3 g
	クリームコーンスープ		ベーコン 調製豆乳	薄力粉 米油	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ にんじん パセリ	
9 水	ご飯	○		精白米		789 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ	三温糖	しょうが	29.7 g
	大根と菊のサラダ			ごま油 三温糖 白ごま	大根 きゅうり にんじん 菊のり	
	のっぺい汁		鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	じゃがいも こんにゃく でんぷん	にんじん 大根 ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	
10 木	ひじきと豆のごはん	○	ひじき 油揚げ 大豆	精白米 三温糖	にんじん 干し椎茸	748 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 白滝 竹輪ふ 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸	23.1 g
	ほうじ茶ゼリー		粉寒天 きな粉	上白糖 黒砂糖		
11 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		751 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉 チーズ	マカロニ 米油 オリーブ油 三温糖 薄力粉	なす にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ	30.3 g
	やさいスープ		鶏肉	米油	大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	
14 月	かてめし	○	鶏肉	精白米 米油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	739 kcal
	みそポテト		たまご みそ	じゃがいも 薄力粉 でんぷん 米油 三温糖		28.5 g
	呉汁		大豆 生揚げ みそ		にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	
15 火	ご飯	○		精白米		797 kcal
	家常豆腐		生揚げ 豚肉 みそ	米油 じゃがいも 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜	33.6 g
	トックスープ		鶏肉	トック 米油 ごま油	にんじん 大根 たけのこ 白菜 ねぎ 小松菜	
16 水	辛みそ野菜うどん	○	鶏肉 油揚げ みそ	うどん 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 小松菜	764 kcal
	魚といもの揚げ煮		メルルーサ 大豆	でんぷん 米油 さつまいも 三温糖 白ごま	しょうが	32.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	三温糖	りんご りんご(ストレートジュース)	
17 木	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		883 kcal
	サバのサクサク揚げ		さば	でんぷん 米油 三温糖 白ごま パン粉	しょうが	34.1 g
	五色あえ		かまぼこ 鰹節		白菜 ほうれん草 にんじん きくらげ	
	むらくも汁		たまご 鶏肉 木綿豆腐	でんぷん	にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	
18 金	ツナピラフ	○	ベーコン ツナ えび	精白米 米粒麦 米油	ピーマン 玉ねぎ ホールコーン にんじん	751 kcal
	カントリーサラダ			三温糖 米油	きゅうり キャベツ 大根 レモン	25.1 g
	かぼちゃの クリームスープ		調理用牛乳	薄力粉	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	
24 木	まめ豆トースト	○	きな粉 大豆	食パン 三温糖 マーガリン はちみつ		648 kcal
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも 米油 三温糖	きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ	27.2 g
	カレスープ		豚肉 白いんげん豆 いんげん豆	米油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリー ねぎ	
25 金	卵の花丼	○	鶏肉 油揚げ おから たまご	精白米 米油 白滝 三温糖	にんじん えのきたけ ねぎ	744 kcal
	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	28.4 g
	お月見団子			白玉粉 三温糖 でんぷん	かぼちゃ	
28 月	オムミックスライス	○	鶏肉 たまご	精白米 オリーブ油 三温糖 米油	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン	787 kcal
	マカロニスープ		鶏肉	マカロニ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 かぶ	27.8 g
	米粉のブラウニー		木綿豆腐	米粉 コーンスターチ マーガリン 上白糖 粉糖	干しぶどう	
29 火	ご飯	○		精白米		695 kcal
	韓国の海苔ふりかけ		きざみのり	ごま油 白ごま 三温糖	にんにく	28.5 g
	中華うま煮		えび いか 湯葉	米油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん 白菜 きくらげ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
	ワンタンスープ		豚肉	米油 ごま油 ウェーブワンタン	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ 小松菜	
30 水	みかんジュース				オレンジジュース	723 kcal
	さんまごはん		さんま	精白米 でんぷん 米油 三温糖	しょうが	22.8 g
	いかの酢味噌和え		いか わかめ みそ	三温糖	大根 きゅうり	
	具だくさん汁		油揚げ 刻み昆布 みそ	さつまいも	大根 にんじん ねぎ 小松菜	