



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
1月	シナモン揚げパン	○		ショートニングパン 米油 三温糖		821 kcal
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	米油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん トマト缶	26.3 g
	オリエンタルサラダ			三温糖 ごま油 コーンフレーク	キャベツ にんじん もやし きゅうり	
2火	そらまめごはん	○		精白米	そらまめ	706 kcal
	鮭の塩焼き		生鮭			36.5 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 小松菜	
	田舎汁		生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
3水	えびピラフ	○	えび	精白米 米粒麦 米油	しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン	712 kcal
	じゃこサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	米油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん レモン	29.4 g
	カレーポトフ		豚肉 ベーコン ウインナー	じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	
4木	まぜまぜビビンバ	○	豚肉	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	703 kcal
	茎ワカメのさっぱりサラダ		わかめ 茎ワカメ	ごま油 三温糖	きゅうり キャベツ しょうが	27.7 g
	中華コーンスープ		絹ごし豆腐 たまご	でんぷん	玉ねぎ にんじん とうもろこし 小松菜	
5金	ご飯	○		精白米		774 kcal
	しそひじきふりかけ		ひじき	三温糖 白ごま	ゆかり	40.9 g
	勝運カツ		かつお たまご	薄力粉 パン粉 米油	しょうが にんにく	
	みそチゲ		木綿豆腐 みそ 煮干し	じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ しめじ にら	
9火	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		780 kcal
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ 豚肉 みそ チーズ	じゃがいも 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー	31.3 g
	きのこ青菜のスープ		鶏肉	米油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ	
	河内晩柑				河内晩柑	
10水	キムたくあんごはん	○		精白米 ごま油	白菜キムチ たくあん	687 kcal
	焼きししやも		子持ちししやも			30.3 g
	ごまあえ			じゃがいも 白ごま 三温糖	小松菜 にんじん	
	とりつくね汁		鶏肉 たまご	でんぷん	玉ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ 大根 ねぎ	
11木	ご飯	○		精白米		856 kcal
	いわしのかば焼き		いわし	でんぷん 米油 三温糖 白ごま	しょうが	30.8 g
	吉野汁		鶏肉 木綿豆腐	でんぷん 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		寒天	上白糖 三温糖	ぶどうストレートジュース	
12金	五目ラーメン	○	鶏肉	蒸し中華めん 米油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ 小松菜	761 kcal
	レバじゃがコロコロ揚げ		豚レバー 調理用牛乳 大豆	でんぷん 薄力粉 じゃがいも 米油 三温糖	しょうが	36.8 g
	キャベツとツナのソテー		ツナ	米油	キャベツ もやし とうもろこし	
15月	コーンチキンピラフ	○	鶏肉	精白米 米粒麦 米油	しょうが にんにく にんじん とうもろこし ピーマン 玉ねぎ	775 kcal
	バリバリサラダ			米油 三温糖 ワンタンの皮 米ぬか油	キャベツ レタス にんじん きゅうり	27.2 g
	キャベツのクリームスープ		鶏肉 牛乳	米油 じゃがいも 薄力粉 バター	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ	
16火	ご飯	○		精白米		767 kcal
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉 凍り豆腐 たまご	きびさとう	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	35.7 g
	かみかみ中華サラダ		かまぼこ するめいか	緑豆春雨 三温糖 米油 ごま油	キャベツ きゅうり	
	根菜みそ汁		油揚げ 木綿豆腐 みそ		ごぼう 大根 にんじん しめじ ねぎ 小松菜	
17水	シシジュシー	○	豚肉 油揚げ 昆布	精白米 米油 三温糖	にんじん 干し椎茸 ねぎ	814 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	27.4 g
	パインケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 バター	パイン缶	
18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 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム なす	810 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 玉ねぎ パセリ	31.5 g
	杏仁フルーツ風		粉寒天 調理用牛乳	上白糖	黄桃缶 パイン缶 みかん缶	
19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	703 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 さやいんげん	30.4 g
	豆腐団子汁		絹ごし豆腐 鶏肉 油揚げ	白玉粉 米油	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草	
22月	ミルクパン	○		ミルクパン		817 kcal
	鯖のカレー南蛮		鯖	でんぷん 薄力粉 米ぬか油 三温糖	しょうが	31.3 g
	コールスローサラダ			米油	キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	
23火	ジュリエヌスープ	○	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜	
	たつ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 でんぷん ごま油	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン 赤ピーマン ねぎ	774 kcal
	中華すいとん		鶏肉	薄力粉 白玉粉 ごま油	しょうが 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	31.6 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
24水	ごはん（元気みそ）	○	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	760 kcal
	千草焼き		鶏肉 ひじき たまご	三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	35.3 g
	キャベツのごま酢あえ		わかめ 大豆	白ごま 三温糖	キャベツ きゅうり	
	五目汁		鶏肉 かまぼこ	でんぷん こんにゃく 玉ふ	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	
25木	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	740 kcal
	とりごぼうバーグ		鶏肉 たまご	米油 でんぷん 三温糖	ごぼう ねぎ しょうが	31.7 g
	五色あえ		かまぼこ 鰹節		キャベツ 小松菜 黄ピーマン にんじん きくらげ	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	
26金	ジャンバラヤ	○	ウインナー 鶏肉	精白米 米粒麦 マーガリン 米油	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト缶 とうもろこし ピーマン 赤ピーマン	836 kcal
	大根チャウダー		鶏肉 チーズ 調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉 バター 米油	にんじん 大根 玉ねぎ パセリ	27.2 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン	
29月	ご飯	○		精白米		720 kcal
	きびなごフライ		きびなご たまご	薄力粉 パン粉 米油		30.9 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	
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	