

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 脂質 食塩相当量
1火	チキンライス	○	鶏肉	米、米油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	816 kcal
	鮭フライ		鮭	でんぷん、小麦粉、パン粉、米油		35.6 g
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	米油	キャベツ、こまつな、コーン	26.6 g
2水	ミルクパン	○		ミルクパン		2.9 g
	ポテトミートグラタン		豚肉、大豆、牛乳、チーズ	じゃがいも、米油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ	843 kcal
	ベーコン入りサラダ		ベーコン	米油、砂糖	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ	32.7 g
3木	ご飯	○		米		3.1 g
	豆腐の中華煮		豚肉、豆腐	米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、しめじ、にんじん、にら、長ねぎ、こまつな	799 kcal
	ピリ辛サラダ			ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	32.4 g
4金	ご飯	○		米		2.5 g
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	でんぷん、小麦粉、米油	しょうが	848 kcal
	千草あえ		油揚げ、たまご	砂糖、米油、ごま油、すりごま	にんじん、糸こんにゃく、こまつな	32.2 g
7月	中華丼	○	豚肉、豆腐、油揚げ	米油	ごぼう、にんじん、だいこん、糸みつば	33.4 g
	華風大根		いか、むきえび、豚肉	米、押麦、でんぷん、米油、ごま油	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、はくさい	2.5 g
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	だいこん	786 kcal
8火	魚の味噌漬け焼き	○		米		21.6 g
	野菜の生姜あえ		さば、西京みそ	砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	28.3 g
	にゅうめん入りすまし汁		大豆、油揚げ	そうめん	はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうが	2.4 g
9水	揚げパン(きなこ)	○	鶏肉	きな粉	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな	3.6 g
	えび入りワンタン		しばえび、むきえび、豚肉	ワンタンの皮	しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな	795 kcal
	パンサンスー			はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	29.6 g
10木	手作りふりかけ(ひじき)	○		米		32.8 g
	じゃがいものそぼろ煮		ひじき、かつおぶし	米油、砂糖、ごま		883 kcal
	切り干し大根のごまあえ		生揚げ、豚肉	じゃがいも、米油、三温糖、でんぷん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、がなしめじ、きやいんげん	28.8 g
11金	鶏南蛮うどん	○	油揚げ	三温糖、ごま油、すりごま	切干しだいこん、こまつな、にんじん	1.8 g
	海苔あえ		鶏肉、油揚げ	冷凍細うどん、でんぷん	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな	794 kcal
	いもようかん		のり	砂糖、米油	こまつな、もやし、にんじん	29.4 g
14月	キムチ焼きそば	○	粉寒天	さつまいも、生クリーム、三温糖		24.7 g
	わかめスープ		豆腐、生わかめ	ごま油	長ねぎ、しょうが	2.5 g
	ヨーグルトポムポム		ヨーグルト、たまご	小麦粉、砂糖、米油	りんご、レモン	816 kcal
15火	ご飯	○		米		3.8 g
	いかのチリソース		いか	でんぷん、米油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	29.7 g
	糸寒天と野菜のサラダ		糸寒天	米油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	29.2 g
16水	ドライカレー	○	ベーコン、たまご	じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	24.9 g
	コールスローサラダ		豚肉、大豆	米、オリーブ油、米油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、ホールトマト	2.6 g
	くだもの昆布ご飯			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	873 kcal
17木	えび入り卵焼き	○		みかん		30.5 g
	野菜とツナのおひたし		鶏肉、刻み昆布、油揚げ	米、米油	にんじん	1.8 g
	味噌汁		むきえび、鶏肉、たまご	米油、砂糖、でんぷん	しめじ、れんこん、長ねぎ	800 kcal
18金	チーズダッカルビ	○	ツナ	砂糖	キャベツ、こまつな	35.0 g
	きゅうりとツナのサラダ		豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	26.0 g
	わかめスープ			米		3.0 g
21月	みかんゼリー	○		米		841 kcal
	じゃこわかめご飯		鶏肉、チーズ	ごま油、砂糖、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	31.5 g
	かぼちゃコロケ		生わかめ	米油、砂糖	きゅうり	30.3 g
22火	野菜のゆず風味	○	粉寒天	砂糖	長ねぎ	3.1 g
	すまし汁		ちりめんじゃこ、わかめ	米、押麦、ごま	レモン、みかん缶	
	スパゲティアラビアータ		豚肉、脱脂粉乳、いんげんまめ	米油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、かぼちゃ	871 kcal
23水	コーンサラダ	○	豆腐、生わかめ、さつま揚げ		こまつな、にんじん、もやし、ゆず	30.7 g
	プリン		牛乳、たまご	生クリーム、砂糖	長ねぎ	24.4 g
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	でんぷん	しょうが	3.3 g
24木	ハムのココット焼き	○	ハム、たまご	米油、砂糖		867 kcal
	キャベツの千切りミニトマト				キャベツ、ミニトマト	30.0 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも	だいこん、こまつな	31.4 g
12月	ミルクパン	○		ミルクパン		2.8 g
	花野菜サラダ		ベーコン	米油	カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ	797 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	セロリー、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ	33.9 g
12月	(A) フライドチキン	○	鶏肉	小麦粉、でんぷん、米油	にんにく、しょうが	37.2 g
	(B) ローストチキン		鶏肉	砂糖	しょうが	3.5 g
	(あ) 豆乳のココアゼリー		粉寒天、豆乳	砂糖		
12月	(い) ミルクゼリーブルーベリーソース	○	粉寒天、牛乳	砂糖・ブルーベリージャム		

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。