



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
3月	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米、でんぷん、米油（揚油）、三温糖	しょうが	816 kcal
	干種あえ		油揚げ	砂糖、ごま油、ごま	にんにく、糸こんにゃく、こまつな、コーン	27.3 g
	キャベツとわかめのみそ汁		豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ		キャベツ、長ねぎ	29.3 g
4月	ミックスピラフ	○	鶏肉、むきえび	米、米油	玉ねぎ、にんにく、コーン、ピーマン、赤ピーマン	813 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン、牛乳、たまご、チーズ	じゃがいも、バター	にんにく、玉ねぎ	33.6 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	米油、砂糖	キャベツ、ブロッコリー、にんにく、玉ねぎ	29.3 g
5月	大根めし	○		米、ごま油、砂糖、ごま	だいこん	855 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん、米油（揚油）	しょうが	30.9 g
	おひたし		油揚げ	ごま	こまつな、はくさい、にんにく	30.7 g
6月	玉葱とじゃがいものみそ汁	○	生わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、長ねぎ	3.0 g
	レモンケーキ			食パン、バター、砂糖	レモン	860 kcal
	ポテトのクリーム煮		鶏肉、いんげんまめ、牛乳、液体ミルク、チーズ	米油、小麦粉、じゃがいも、生クリーム	玉ねぎ、にんにく	31.4 g
7月	果物	○			みかん	35.0 g
	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米、ごま油、でんぷん	長ねぎ、にんにく、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモン	2.7 g
	中華コーンスープ		鶏肉、たまご	でんぷん、ごま油	玉ねぎ、コーン、クリームコーン、こまつなりんご	846 kcal
11月	果物	○				2.8 g
	鮭菜ご飯		鮭	米、ごま	こまつな	805 kcal
	筑前煮		鶏肉、生揚げ	米油、じゃがいも、砂糖	しょうが、だいこん、にんにく、こんにゃく、エリンギ、玉ねぎ、長ねぎ	33.5 g
12月	しそ入りの酢の物	○	ちりめんじゃこ	砂糖	にんにく、キャベツ、きゅうり、しそ葉	25.3 g
	ふきよせご飯		鶏肉、油揚げ	米、もち米、くり、砂糖	エリンギ、えのきたけ、ふなしめじ、にんにく、さやいんげん	2.5 g
	つみれ汁		まいわし、赤みそ、豆腐、生わかめ	でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、こまつな	817 kcal
13月	蒟蒻と青菜のごま酢味噌	○	西京みそ	砂糖、すりごま	キャベツ、こまつな、にんにく、糸こんにゃく	32.2 g
	ごまミルクプリン		牛乳、粉寒天	練りごま、砂糖、黒砂糖		24.5 g
	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		2.8 g
14月	ハンバーグ（トマトソース）	○	牛肉、大豆	米油、パン粉	玉ねぎ、トマト	803 kcal
	青菜のおひたし		しらす	ごま	こまつな	30.3 g
	みそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ		にんにく、だいこん	23.8 g
17月	果物	○			かき	3.0 g
	スパゲッティミートソース		豚肉、大豆、チーズ	スパゲッティ、米油、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリー、にんにく、トマト、パセリ	831 kcal
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、米油、砂糖	きゅうり、にんにく、玉ねぎ	34.0 g
18月	果物	○			みかん	25.4 g
	コーン茶飯			米	コーン	2.7 g
	肉じゃが		豚肉	米油、砂糖、じゃがいも	しらたき、にんにく、玉ねぎ	809 kcal
19月	野菜とツナのおひたし	○	ツナ	砂糖	にんにく、キャベツ、こまつな	29.9 g
	さつま芋ご飯			米、さつまいも		21.6 g
	いかのかりん糖がらめ		いか	でんぷん、米油（揚油）、砂糖	しょうが	2.9 g
20月	おかかおひたし	○	かつおぶし	砂糖	にんにく、みずな、もやし	33.4 g
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、たまご		にんにく、玉ねぎ、こまつな	22.3 g
	上海焼きそば		豚肉、むきえび、いか	むし中華めん、米油、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、はくさい、こまつな	2.6 g
21月	根菜のチップス	○		さつまいも、米油（揚油）	れんこん、ごぼう	811 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		桃缶、みかん缶、パイナップル缶	30.5 g
						18.8 g
22月		○				2.8 g
	栗ご飯			米、もち米、くり、ごま		838 kcal
	7種の野菜コロッケ		大豆、豚肉、牛肉、たまご	じゃがいも、米油、砂糖、小麦粉、パン粉、米油（揚油）	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、にんにく、ブロッコリー	28.6 g
23月	ささみと梅肉あえ	○	カットわかめ、鶏肉		きゅうり、梅びしお	21.1 g
	けんちん汁			里芋	こんにゃく、にんにく、だいこん、こまつな	2.8 g
	果物				かき	
24月	ミルクパン	○		ミルクパン		774 kcal
	ダンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト	砂糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが	35.4 g
	カラフルサラダ			米油	こまつな、もやし、きゅうり、にんにく、赤ピーマン、パセリ	31.9 g
25月	ミネストローネスープ	○	ベーコン、豚肉、いんげんまめ	マカロニ、米油、じゃがいも	セロリー、にんにく、にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベツ、パセリ	3.3 g
	五目うどん		油揚げ、鶏肉	冷凍うどん	ぶなしめじ、にんにく、長ねぎ、だいこん	826 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ、わかめ	ごま油	こまつな、もやし	32.0 g
26月	バナナケーキ	○	たまご、牛乳	米油、バター、砂糖、小麦粉	バナナ	30.2 g
						3.0 g
	ごぼうご飯		鶏肉	米、ごま油、砂糖、ごま	ごぼう	774 kcal
27月	鮭のから焼きチーズのせ	○	鮭、チーズ		万能ねぎ	39.4 g
	ナムル			ごま油、ごま	にんにく、もやし、にら、長ねぎ	26.3 g
	かきたま汁		豆腐、たまご	でんぷん	にんにく、長ねぎ	2.6 g
28月	ひじきチャーハン	○	豚肉、ひじき	米、押麦、ごま油、ごま	にんにく、にんにく、たかな漬	803 kcal
	豆腐ときのこの中華スープ		豆腐、たまご	でんぷん、ごま油	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、こまつな	35.9 g
	パンパンジー		鶏肉、白みそ	練りごま、砂糖	にんにく、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	27.4 g
29月	ぶどうゼリー	○	粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.4 g
	麦ご飯			米、押麦		800 kcal
	家常豆腐		豚肉、生揚げ	米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、こまつな	30.9 g
30月	大根サラダ	○	赤みそ	米油、ごま油、砂糖	きゅうり、にんにく、もやし、だいこん	27.4 g
						1.8 g
	ガーリックトースト			食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ	800 kcal
31月	じゃが芋と鶏肉のチーズ焼	○	ベーコン、鶏肉、チーズ	米油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、パセリ	32.8 g
	野菜のスープ煮		ウィンナー、レンズまめ		セロリー、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、ブロッコリー	35.3 g
						3.5 g
12月	メキシカンピラフ	○	鶏肉、いか	米、米油	にんにく、玉ねぎ、にんにく、エリンギ、コーン、ピーマン	802 kcal
	白菜スープ		ベーコン、豚肉	はるさめ	にんにく、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ	29.0 g
	パンケーキ		牛乳、粉寒天	砂糖、生クリーム	かぼちゃ、みかん缶	26.5 g
						2.6 g

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

★10月6日のポテトのクリーム煮に防災用備蓄品の「液体ミルク」を使用します。文京区の、フードロス削減の取り組みの一環として、防災用備蓄品の有効活用です。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

※材料購入の都合により献立を変更することがあります。