

日 曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品			エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他		体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる				
6	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め たまごとワンタンのスープ オレンジ	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご あさり	米 麦 あぶら さとう ごま油 かたくりこ ワンタン	にんじん にんにく キムチ にら しょうが もやし オレンジ たまねぎ えのき キャベツ ねぎ	665	Kcal	28	g
7	金	チロッドパン	牛乳	野菜たっぷりスープ	牛肉 ぶた肉 牛乳 大豆ミート チーズ ベーコン たまご ウインナー	コッペパン 油 白いんげん豆 じゃが芋 エジソ豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ チンゲン菜 こまつな しめじ にんにく	642	Kcal	28	g
10	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 中華あえ 塩ラーメン	ぎょうざ 牛乳 ロースハム ぶた肉 あさり	米 あぶら さとう ごま油 ラーメン	にんじん もやし コーン きゅうり ねぎ にんにく キャベツ	671	Kcal	27	g
11	火	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ	とり肉 牛乳 こうやどうふ はたはた たまご	米 あぶら かたくりこ ごま油 パンこ さとう くろまふ こんにやく	こまつな しょうが たけのこ にんじん きりほしたいこん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ	621	Kcal	27	g
12	水	山菜おこわ	牛乳	鮭の照り焼き 春キャベツの昆布あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 青りんごゼリー	とり肉 さけ 牛乳 うすあげ こんぶ きぬこどうふ さつまあげ	米 もち米 あぶら さとう ごま油 ゼリー	にんじん わらび キャベツ こまつな たけのこ きゅうり えのき えだまめ たまねぎ	620	Kcal	32	g
13	木	白ごはん	牛乳	大豆ミートグラタン クリームポテト たまごスープ	牛肉 大豆 牛乳 ぶた肉 チーズ たまご ベーコン	米 かたくりこ あぶら マカロニ パンこ バター レンズ豆 あぶら じゃがいも	トマト にんにく にんじん たまねぎ こまつな	783	Kcal	29	g
14	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 あぶら こむぎこ バター じゃがいも カレールウ ミルクゼリーのもと	にんじん にんにく バイン(缶) しょうが もも(缶) たまねぎ みかん(缶)	787	Kcal	20	g
17	月	白ごはん	牛乳	アスパラの干草焼き 切り干し大根炒り煮 みそ汁	とり肉 たまご 牛乳 さつまあげ わかめ うすあげ ひじき 大豆ペースト みそ	米 あぶら さとう ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 ほししいたけ いんげん アスパラガス きりほしたいこん	633	Kcal	26	g
18	火	白ごはん	牛乳	ホキのみそマヨネーズ焼き ゆかりあえ 沢煮椀	ホキ 牛乳 ぶた肉 チーズ みそ	米 たまごなしマヨネーズ かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ みつば きゅうり えのき パセリ キャベツ だいこん	636	Kcal	26	g
19	水	白ごはん	牛乳	酢豚 たまごとレタスのスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	米 あぶら かたくりこ ごま油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ レタス ピーマン たけのこ しょうが ほししいたけ しめじ	678	Kcal	26	g
20	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら もやしの甘酢あえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛肉 牛乳 ぶた肉 チーズ ちくわ あおのりこ ハム	米 あぶら てんぷらご ごま さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	にんじん もやし こまつな しょうが いんげん たまねぎ	689	Kcal	25	g
21	金	タコライス	牛乳	イナムドゥチ バインゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆ミート チーズ かまぼこ あつあげ 白みそ みそ	米 麦 あぶら こんにやく ごま油 ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ にんにく トマト だいこん ほししいたけ	729	Kcal	31	g
24	月	白ごはん	牛乳	とりのから揚げ ごぼうサラダ かやくうどん	とり肉 牛乳 かまぼこ うすあげ ねぎ	米 あぶら こめこ たまごなしマヨネーズ こんにやく さとう うどん	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな コーン にんにく きゅうり ねぎ たまねぎ	718	Kcal	27	g
25	火	牛肉とごぼうのピラフ	牛乳	バンバンジーサラダ コーンかき玉スープ	牛肉 牛乳 とり肉 ベーコン たまご	米 麦 あぶら さとう ごま かたくりこ バター	にんじん ごぼう コーン こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	643	Kcal	26	g
26	水	白ごはん	牛乳	サバ塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	さば 牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 ごま さとう じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	700	Kcal	28	g
27	木	ハンバーガー	牛乳	手作りハンバーグ フライドポテト コンソメスープ いちごのアイス	牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	パン マカロニ あぶら パンこ さとう オリーブ油 じゃがいも アイス	にんじん たまねぎ パセリ セロリ えのき キャベツ	628	Kcal	24	g
28	金	麦ごはん	牛乳	いわしフライ ケチャップソース きゅうりの風味漬け 麻婆どうふ	ぶた肉 牛乳 大豆ミート あおのりこ もめんどうふ いわし	米 麦 あぶら パンこ さとう ごま油 てんぷらご さとう かたくりこ	にんじん きゅうり たけのこ にんにく ほししいたけ しょうが ねぎ たまねぎ	673	Kcal	28	g
31	月	オムライス	牛乳	ケチャップ一食用 じゃがいものミルクスープ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり たまご	米 麦 あぶら じゃがいも バター こめこ	トマト たまねぎ ピーマン にんじん パセリ	623	Kcal	23	g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

