



日	曜	主食	こんだて	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
			主菜 副菜 汁物 デザート	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等
2	月	白ごはん	ちくわチーズ天ぷら ブロッコリーのごま酢あえ 味噌ラーメン	ちくわ 牛乳 ぶた肉 チーズ みそ 青のり	米 あぶら さとう ごま てんぷらこ ラーメン	にんじん キャベツ しょうが ブロッコリー もやし にんにく ねぎ コーン	697 Kcal 27 g 20 g
3	火	ちらし ずし	鶏のから揚げ 菜の花のおひたし すまし汁 ひなあられ	とり肉 牛乳 たまご 絹ごし豆腐 あさり かつおぶし	米・さとう あぶら ひなあられ かたくりこ こめこ 手まりふ	にんじん かんぴょう キャベツ なのはな ほししいたけ えのき ほうれん草 たけのこ えだまめ れんこん	694 Kcal 30 g 24 g
4	水	白ごはん	鮭のベーコン巻き じゃがいものきんぴら なめこのみそ汁	さけ ベーコン 牛乳 さつまあげ うすあげ みそ 大豆ペースト	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな なめこ さいいんげん ごぼう だいこん	635 Kcal 30 g 19 g
5	木	麦ごはん	ポークしゅうまい ひじきのサラダ 八宝菜	ポークしゅうまい 牛乳 ぶた肉 ひじき あさり いか うずらたまご	米 麦 あぶら さとう ごま かたくりこ ごま油 たまごなしマヨネーズ	にんじん ごぼう たけのこ きゅうり はくさい たまねぎ コーン ほししいたけ しょうが	697 Kcal 27 g 25 g
6	金	ビーフカレー	ふるふるいちごゼリー	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 あわせるゼリー	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ りんご ミカン缶	767 Kcal 19 g 21 g
9	月	麦ごはん	千草焼き 野菜のゆかり和え みそ汁 ガトーショコラ リクエスト	とり肉 牛乳 うすあげ わかめ きぬごし豆腐 みそ たまご	米 麦 ごま油 さとう ガトーショコラ	にんじん たまねぎ ゆかりこ ほうれん草 ほししいたけ ねぎ はくさい きゅうり	593 Kcal 27 g 17 g
10	火	きなこ 揚げパン	コールスローサラダ クリームシチュー 牧場ヨーグルト	とり肉 牛乳 きなこ ヨーグルト	ドッグパン あぶら さとう バター じゃがいも 生クリーム こめこ 白インゲン豆	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ	651 Kcal 26 g 26 g
11	水	トマト バターライス	ハントんライス タルタルソース 根菜ポトフ	とり肉 牛乳 ほき たまご ぶた肉 ベーコン	米 麦 たまごなしマヨネーズ じゃがいも あぶら パンこ バター	にんじん たまねぎ トマト コーン パセリ だいこん れんこん	721 Kcal 26 g 27 g
12	木	麦ごはん	さばソース煮 小松菜のごま和え めった汁	さば 牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ 糸かまぼこ	米 麦 ごま さとう さつまいも こんにゃく	にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ	748 Kcal 28 g 27 g
13	金	白ごはん	ミートグラタン にんじんグラッセ 豆乳汁	ぶた肉 牛肉 牛乳 大豆ミート チーズ とり肉 うすあげ みそ 豆乳	米 あぶら レンズ豆 バター マカロニ パンこ	にんじん にんにく はくさい トマト たまねぎ なめこ パセリ だいこん ねぎ 生しいたけ コーン	756 Kcal 32 g 21 g
16	月	赤飯	ひれカツ たまごサラダ 紅白すまし汁 ハーゲンダッツバナラ リクエスト	ぶた肉 牛乳 絹ごし豆腐 ふかし たまご	米 もち米 あぶら あずき てんぷらこ たまごなしマヨネーズ パンこ・バナライズ マカロニ デザート	にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ えのき ねぎ	913 Kcal 34 g 38 g
17	火	卒業式 卒 業					
18	水	麦ごはん	ししゃものお好み揚げ ごま味噌あえ ぎゅう肉の卵とじ	ししゃも 牛乳 ちくわ みそ 青のり 牛肉 たまご	米 麦 あぶら てんぷらこ ごま さとう かたくりこ くるまふ こんにゃく	こまつな べにしょうが ほししいたけ にんじん キャベツ さいいんげん たまねぎ たけのこ	663 Kcal 26 g 21 g
19	木	五目 チャーハン	ツナサラダ 味噌ワンタンスープ	ロースハム 牛乳 たまご ツナ ぶた肉 みそ	米 麦 あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ きゅうり もやし コーン はくさい	607 Kcal 23 g 18 g
20	金	春分の日 春分の日					
23	月	白ごはん	酢豚 春雨とたまごのスープ デコボン	ぶた肉 牛乳 ベーコン たまご	米 じゃがいも あぶら かたくりこ ごま油 はるさめ さとう	にんじん しょうが えのき ピーマン たまねぎ デコボン こまつな たけのこ ほししいたけ	697 Kcal 23 g 21 g
24	火	白ごはん	大根サラダ ミートボールシチュー	牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート ツナ	米 あぶら ばんこ 生クリーム こむぎこ バター さとう じゃがいも	にんじん だいこん パセリ きゅうり たまねぎ	709 Kcal 23 g 24 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

