



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	その他
2月	ごはん			米, 大麦		水
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉		砂糖	ごま油, 白ねりごま, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ
	からしあえ				にんじん, 小松菜	みりん, しょうゆ, 酒, トウバンジャン
	どさんこ汁	豚肉, 白みそ		じゃがいも	サラダ油, バター	キャベツ
6金	鶏ごぼうごはん	鶏肉, 油揚げ		米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん
	レバーとポテトの甘辛あえ	豚レバー		じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油	ピーマン
	みそ汁	白みそ, 赤みそ	わかめ			小松菜
9月	五目ごはん	鶏肉, 油揚げ		米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん
	かつおの揚げ煮	かつお		でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま	
	若竹汁	かまぼこ	わかめ			小松菜
10火	マーボー豆腐丼	豚肉, 赤みそ, 豆腐		米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, いら
	めかたまスープ	鶏卵	めかぶわかめ	でん粉		小松菜
	果物					かんきつ類
11水	ココアパン			ココアパン		
	鶏肉のハーブケチャップかけ	鶏肉		でん粉, 砂糖	大豆白絞油, サラダ油	
	粉ふきいも			じゃがいも		
	トマトスープ	ベーコン			サラダ油	ダイスカットトマト缶
12木	えびチャーハン	豚肉, えび, 鶏卵		米, 大麦	サラダ油	にんじん
	揚げぎょうざ	豚肉		でん粉, ぎょうざの皮	ごま油, 大豆白絞油	いら
	春雨スープ	鶏肉		はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜
13金	スパゲティクリームソースかけ	ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん
	ごぼうの和風サラダ			砂糖	白ごま, ごま油	
	果物					かんきつ類
16月	ごはん			米, 大麦		水
	魚のピリ辛焼き	鮭		砂糖		にんにく, しょうが, りんご, 長ねぎ
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜
	根菜汁	鶏肉		さつまいも	サラダ油	にんじん
17火	山菜おこわ	豚肉, 油揚げ		米, もち米, 砂糖	サラダ油	にんじん
	豆腐の甘酢あんかけ	鶏肉, すけとうだら, 豆腐	干ひじき	でん粉, 砂糖	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん
	かきたま汁	鶏卵	わかめ	でん粉		小松菜
18水	ピザトースト	ハム	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油	ピーマン, トマトピューレ
	ポトフ	ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん
	もやしのカレー風味			砂糖	サラダ油	
19木	ごはん			米, 大麦		水
	キャベツメンチカツ	豚肉, 鶏肉, 大豆		パン粉, 小麦粉	大豆白絞油	
	おひたし	かつお節				にんじん, 小松菜
20金	カレーライス	豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん
	ごまじゃこサラダ	鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油	にんじん
	果物					かんきつ類
23月	ごはん			米, 大麦		水
	魚の竜田揚げ	かつお		でん粉	大豆白絞油	
	野菜ソテー	ベーコン			サラダ油	にんじん
24火	豚汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜
	焼きそば	豚肉, いか		蒸し中華麺	サラダ油	にんじん, いら
	中華スープ	鶏肉			ごま油	にんじん, チンゲンサイ
25水	のり塩ビーンズ	大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油	
	チーズトースト		チーズ	食パン (無塩)		
	ポークシチュー	豚肉, いんげんまめ		砂糖, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, トマトピューレ
26木	揚げワンタン入りサラダ			砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん
	ビビンバ	豚肉, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜
	チゲスープ	豚肉, 白みそ, 赤みそ				にんじん, いら
27金	果物					かんきつ類
	ひじきごはん	鶏肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	小麦粉	大豆白絞油	
	みそ汁	厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ	じゃがいも		小松菜
30月	ぶどうゼリー (アガー)		アガー	砂糖		
	チキンライス	鶏肉		米, 大麦	サラダ油	にんじん
	洋風卵焼き	ハム, 鶏卵			サラダ油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	小松菜
31火	キャベツとじゃがいものスープ	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	
	けんちんうどん	鶏肉, 豆腐, 油揚げ		うどん (無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜
	ビーンズポテト	大豆		じゃがいも, でん粉	大豆白絞油	
こんにゃくサラダ			こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん	