

日	主食	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
1 水	トウモロコシのおもいでライス	○	鶏肉	米、麦、ソイレブール、油	たまねぎ、ホールコーン、さやいんげん	579 kcal
	魚のモルネソース焼き		ホキ、調製豆乳	油	たまねぎ、パセリ	29.4 g
	豆乳スープ		調製豆乳、鳥がら、鶏肉		たまねぎ、にんじん、はくさい	
2 木	豆入り中華おこわ	○	豚肉、大豆、焼き豚	米、もち米、砂糖、ごま油	にんじん、ねぎ、干しいたけ、小松菜	604 kcal
	わかめスープ		わかめ	ごま油	にんじん、たまねぎ、もやし	18.4 g
	おおきなおおきな大学芋			砂糖、油、さつまいも、黒いりごま		
3 金	かやくごはん	○	鶏肉、油揚げ、削り節	米、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干しいたけ	587 kcal
	サケのたび		甘塩鮭			32.2 g
	豆豚汁		豚肉、大豆、豆腐	こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	
6 月	ぶたやまさんの五目チャーハン	○	昆布、厚削り節、鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、小松菜	634 kcal
	おひたし				小松菜、キャベツ、もやし	24.9 g
	白玉だんご		きなこ	砂糖、白玉粉		
7 火	ほしじいたけのまぜごはん	○	鶏肉、油揚げ、削り節	米、油、砂糖、でん粉	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、さやいんげん	526 kcal
	魚のから揚げ		ホキ	油、でん粉	しょうが、ねぎ	25.6 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、だいこん、しめじ	
8 水	ココア揚げパン	○		コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖		558 kcal
	3びきのくまシチュー		鶏肉、鳥がら、調製豆乳	じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんじん、たまねぎ	21.5 g
	もやしとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	
9 木	さんまのひつまぶしごはん	○	さんま	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが	582 kcal
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油	にんじん、はくさい	19.6 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		削り節	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ	
10 金	スパゲティカレーミートソース	○	豚肉	スパゲッティ、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	695 kcal
	レンズ豆のスープ		鶏肉、レンズまめ	油	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	25.2 g
	ふしぎなキャンディポテト			油、砂糖、さつまいも、ソイレブール		
14 火	秋の五目ごはん	○	鶏肉	米、栗、砂糖、油	にんじん、干しいたけ、小松菜	567 kcal
	あいうえおうさまたまごやき		鶏肉	砂糖	にんじん、干しいたけ、小松菜、たまねぎ	28.4 g
	呉汁		大豆	米、栗、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、小松菜、だいこん、ごぼう	
15 水	カレードック	○	豚肉	コッペパン	にんじん、たまねぎ	538 kcal
	野菜スープ		鶏肉	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン	24.6 g
	大根サラダ			砂糖、ごま油	にんじん、だいこん、きゅうり	
16 木	おいもごはん	○		米、さつまいも、黒いりごま		666 kcal
	ポークかつ		豚ひれ、鶏肉	ソフトパン粉、油	キャベツ	49.5 g
	みぞれ汁		鶏肉、削り節	じゃがいも、つきこんにゃく	だいこん、にんじん、しめじ	
17 金	衣笠丼	○	削り節、油揚げ、鶏卵	油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	604 kcal
	豚汁		豚肉、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん	26.0 g
	りんご				りんご	

20月	まほうのお豆変身ごはん	○	鶏肉, レンズマメ	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん	509 kcal
	切り干し大根の煮物		油揚げ	油, 砂糖, こんにゃく, さといも	にんじん, さやいんげん, 切干し大根	22.8 g
	のっぺい汁		削り節, 鶏肉	こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, はくさい	
21火	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	533 kcal
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム, ひよこまめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	23.5 g
	音楽隊のスープ		鶏肉	油	にんじん, たまねぎ, きゅうり	
22水	ピザトースト	○	チキンハム	食パン	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム	556 kcal
	ひき肉玉ねぎソーセージスープ		豚肉, ウィンナー	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, パセリ	24.4 g
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖, エッグケアマヨネーズ	にんじん, キャベツ, ホールコーン	
23木	カレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 福神漬	602 kcal
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	19.1 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
24金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦		574 kcal
	鮭の焼き漬け		生鮭			29.2 g
	芋煮		削り節, 豚肉	砂糖, こんにゃく, さといも	にんじん, ねぎ	
27月	かぼちゃパン	○		パン Pumpkin		566 kcal
	ポークシチュー		豚肉もも	油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	24.2 g
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり	
28火	中華丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンサイ	534 kcal
	中華風スープ		鶏肉	ごま油, マロニー	にんじん, たまねぎ, ねぎ, にら	20.3 g
	ざぼんじいさんのかき				かき	
29水	スパゲッティナポリタン	○	豚肉, ウィンナー	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン	555 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき, ツナ缶	サラダ油	にんじん, キャベツ, ホールコーン	23.4 g
	ねずみくんのいもホットケーキ			米粉, サラダ油, 砂糖, じゃがいも		
30木	りんごかもしれないトースト	○		食パン, ソイレブール, グラニュー糖	りんご	625 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも, エッグケアマヨネーズ, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン	19.6 g
	コーンスープ		鶏肉, 調製豆乳	油	にんじん, たまねぎ, クリームコーン	
31金	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, コククリーム	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, パセリ	651 kcal
	地中海風サラダ			オリーブ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン	23.3 g
	かぼちゃのケーキ		調製豆乳	米粉, 砂糖, ソイレブール	かぼちゃ	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。