

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
2月	麦ごはん	○		米, 麦		509 kcal
	魚の南部焼き		たら	白いりごま	しょうが	25.9 g
	豚汁		削り節, 豚肉, 豆腐	油, じゃがいも, こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん	
3火	豆入り中華おこわ	○	豚肉, 大豆	米, もち米, 砂糖, ごま油, 油	にんじん, ねぎ, 干しいたけ, 小松菜	552 kcal
	春雨スープ		鳥がら, 鶏肉	はるさめ	にんじん, ねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし	18.1 g
	じゃがいものチリソース			じゃがいも, でん粉	ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんにく	
4水	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖, 油	さやいんげん	609 kcal
	鶏肉のしょうが焼き		鶏肉	油	しょうが	28.4 g
	みそ汁		油揚げ		だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
5木	カレーピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	585 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		にんにく	25.4 g
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ	米, 麦, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリー, しょうが	
6金	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 削り節	砂糖	しょうが, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, 小松菜	667 kcal
	筑前煮		鶏肉, 削り節, 厚揚げ	じゃがいも	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, 小松菜	28.1 g
	千草和え		鶏卵	つきこんにやく, サラダ油	にんじん, 小松菜	
9月	チャーハン	○	焼き豚	米, 麦, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ホールコーン	544 kcal
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	マロニー, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, ねぎ, チンゲンサイ	23.8 g
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	砂糖		
10火	ジョージのくしゃみが止まらない マラサダ風きなこ揚げパン	○	きな粉	丸パン, 油, グラニュー糖, 砂糖		665 kcal
	カレーシチュー		豚肉, 鳥がら	つきこんにやく, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	24.4 g
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	つきこんにやく, サラダ油	にんじん, 小松菜, きゅうり, ホールコーン	
11水	けんちんうどん	○	厚削り節, 昆布, 鶏肉, 油揚げ	油, さといも, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 小松菜	702 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪, かつお節	油	にんじん, ねぎ, とうもろこし, キャベツ, しょうが	25.7 g
	果物				かんきつ類	
12木	ごまのりのご飯	○	青のり	米, 麦		571 kcal
	厚揚げの煮物		削り節, 豚肉, 厚揚げ	米, 麦, 白いりごま, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜	24.1 g
	おひたし			砂糖	小松菜, キャベツ, もやし	
13金	ピスゲッティさんの特製ミートスパゲティ	○	豚肉, 大豆ミート	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ	536 kcal
	もやしのサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	23.1 g
	果物				かんきつ類	

16月	レンキンスさんのパンプキンパン			パンプキンパン		569 kcal
	ポテトのチーズ焼き	○	鶏肉, 大豆, 調製豆乳	油, ソイレブール, じゃがいも	たまねぎ	26.0 g
	コーンと野菜スープ	図書コラボ	鶏肉	油	たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, ホールコーン	
17火	五目ごはん		削り節, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, 小松菜, たまねぎ	634 kcal
	魚のごま味噌かけ	○	めかじき	砂糖, 油, でん粉, いらごま		31.7 g
	肉じゃが煮		削り節, 鶏肉, 油揚げ	砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, 小松菜, たまねぎ	
18水	黄色い帽子のおじさんのキーマカレー		豚肉, 鳥がら, 大豆ミート	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ	614 kcal
	ひよこ豆入りサラダ	○	ひよこ豆	サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	24.5 g
	りんごゼリー	図書コラボ	粉寒天	砂糖	りんごジュース	
19木	ジョージのおすすめアジア料理「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, 小松菜	523 kcal
	チンゲンサイのスープ	○	鳥がら, 鶏肉, 豆腐	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	20.5 g
	中華風きゅうり	図書コラボ		ごま油, 白いらごま	きゅうり	
20金	チキンピラフ		鶏肉	米, 麦, サラダ油, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, 赤ピーマン, 青ピーマン, ドレッシング	619 kcal
	魚のモルネソース焼き	○	ホキ	油, ソイレブール	たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	32.5 g
	コーンスープ		鶏肉, 豆乳	油	にんじん, たまねぎ, しょうが, クリームコーン	
23月	きじ焼き丼		鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが	630 kcal
	おひたし	○	かつお節		小松菜, にんじん, もやし	29.6 g
	豆豚汁		削り節, 豚肉, 大豆, 豆腐	油, つきこんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	
24火	のりの佃煮ごはん		もみのり	米, 麦, 砂糖, 水あめ		643 kcal
	さかなの竜田揚げ	○	鯖	でん粉, 油		30.0 g
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉, 削り節	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 小松菜	
25水	コーンピラフ		鶏肉	米, 麦, ソイレブール, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	633 kcal
	チリコンカン	○	豚肉, 大豆	油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ	28.2 g
	パリパリサラダ		豚肉, 大豆	サラダ油, 砂糖, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ	
26木	そぼろごはん		鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが汁, にんじん, さやいんげん	543 kcal
	鶏のてり焼き	○	鶏肉		しょうが汁	24.0 g
	田舎汁		削り節	つきこんにゃく, さつまいも	にんじん, さやいんげん, だいこん, 小松菜	
27金	ミルクパン			ミルクパン		568 kcal
	コーンシチュー	○	豚肉, 調製豆乳	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	22.0 g
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, レモン汁	
30月	チキンライス		鶏肉	米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	601 kcal
	洋風たまご焼き	○	鶏肉, 鶏卵	油, エッグゲアマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, グリンピース	28.5 g
	豆乳スープ		豆乳		にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ	

《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。