

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	エネルギー たんぱく質
1月	枝豆ごはん	○		米, 麦	枝豆(冷凍)	527 kcal
	あじのさんが焼き		鰯, 鶏肉(挽肉), 大豆	生パン粉, 三温糖	ねぎ, しょうが	27.5 g
	青菜の乾物和解		ちりめんじゃこ, かつお加工品(削り節), きざみのり	油, ごま油, 黒すりごま	小松菜, もやし, にんじん	
	小玉すいか				小玉すいか	
2火	チキンパエリア	○	鳥がら, 鶏肉(角切り)	米, 麦, バター, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, ピーマン, 赤ピーマン	652 kcal
	スペイン風オムレツ		鶏卵	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	29.8 g
	ひよこ豆のカレー		鳥がら, 鶏肉胸(薄切り), ひよこまめ(乾)	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	
3水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		552 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉切り身(50g)		にんにく, マーマレード	25.3 g
	ジュリエンスープ		鳥がら, ベーコン		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
4木	七夕そうめん	○	かまぼこ, 昆布(だし), 厚削り節(だし), 鶏卵, きざみのり	そうめん, 砂糖, 油	ねぎ, オクラ, ミニトマト	565 kcal
	ポテト春巻き		ベーコン, ダイスチーズ	じゃがいも, 揚げ油	枝豆(冷凍)	24.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
5金	鶏肉とピーマンの中華丼	○	鶏肉, 鳥がら	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, たけのこ(水煮), ピーマン	451 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	20.7 g
	わかめスープ		鳥がら, 鶏こま, 豆腐, カットわかめ		にんじん, たまねぎ, もやし	
8月	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		637 kcal
	さかなの竜揚げ野菜あんかけ		たら(50g), 削り節(だし)	でん粉, 油, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, ピーマン, たまねぎ, しめじ	23.6 g
	じゃがいもの甘辛煮		削り節(だし)	砂糖, じゃがいも		
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	
9火	スパゲティなすミートソース	○	豚肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖	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, なす, ホールトマト, パセリ	553 kcal
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		22.7 g
	さくらんぼ				さくらんぼ(国産)	
10水	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉(挽肉), 高野豆腐(きざみ)	米, 麦, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, ねぎ	627 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	油, じゃがいも, 砂糖, 白すりごま		29.8 g
	冬瓜のみそ汁		削り節(だし), 油揚げ		とうがん, 小松菜	
11木	ナンちゃってピザ	○	ピザ用チーズ	ナン, 油	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム	502 kcal
	マカロニスープ		鳥がら, 鶏肉	マカロニ	にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, パセリ	23.8 g
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり	
12金	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん)	○	豚肉, 刻み昆布, 油揚げ	米, 麦, 油, つきこんにやく, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, 小松菜	582 kcal
	もずくのみそ汁		削り節(だし), 沖縄もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ	19.6 g
	サターアングラー		鶏卵	小麦粉, 砂糖, サラダ油, 油		
16火	玄米ご飯	○		米, 玄米		626 kcal
	魚の梅肉焼き		鰯, 削り節(だし)	油, でん粉, 砂糖	しょうが, 梅びしお	26.9 g
	夏野菜の南蛮漬		鶏肉(角切り)	油, 小麦でん粉, 砂糖	なす, かぼちゃ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	
17水	ミルクパン	○		ミルクパン		625 kcal
	クリスピーチキン		鶏肉	マヨネーズ, でん粉, コーンフレーク, 油	にんにく	24.6 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	油, じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	
	野菜スープ		鳥がら	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン(冷), 小松菜	
18木	夏野菜カレー	○	鶏肉, 大豆, 鳥がら	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, なす, スズキニ, ミニトマト	649 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	21.0 g
	フルーツパンチ			タピオカ, サイダー	黄桃(缶), みかん(缶), バインアップル(缶)	