

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 水	わかめうどん	○	鶏肉, 削り節(だし), 油揚げ, 生わかめ	サラダ油, うどん, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ	606 kcal
	おちやのかきあげ		むきえび, 大豆, 鶏卵	油, さつまいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん	23.0 g
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト		パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶詰)	
2 木	かつおめし	○	かつお 角切り, 削り節(だし)	米, 麦, 砂糖, 白いりごま	しょうが	510 kcal
	すましじる		削り節(だし), 豆腐, ちらしまぼこ		ねぎ, 小松菜	23.6 g
	がんもどきのふくめに		削り節(だし), がんもどき	砂糖		
7 火	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦, バター, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	571 kcal
	ようふうたまごやき		鶏卵	油, エッグケアマヨネーズ	たまねぎ, にんじん	23.2 g
	こまつなとポテトのスープ		鳥がら, 鶏肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 小松菜, パセリ	
8 水	メロンパンふうトースト	○	鶏卵, 牛乳	食パン, バター, 砂糖, 小麦粉, グラニュー糖		610 kcal
	インゲンまめのいなかふうスープ		鶏肉, 鳥がら, いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 小松菜	22.8 g
	スタミナサラダ		豚肉	サラダ油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, にんにく	
9 木	こうやめし	○	油揚げ, 鶏肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 小松菜	632 kcal
	みそしる		削り節(だし), 生わかめ	じゃがいも	たまねぎ	25.1 g
	ちくわのいそべあげ		焼き竹輪, 鶏卵, 青のり	油, 小麦粉		
10 金	カレーライス	○	鶏こま, 鳥がら	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	640 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	19.8 g
13 月	げんまいごはん	○		米, 玄米		530 kcal
	ほねぶとふりかけ		ちりめんじゃこ, 塩昆布	白いりごま, 三温糖		25.4 g
	さかなのしちみやき		鱈	砂糖, 油	にんにく, しょうが, ねぎ	
	いそあえ		きざみのり, かつお加工品(削り節)		もやし, キャベツ, にんじん	
14 火	にしよくサンド	○		食パン, 黒砂糖食パン, ソフトマーガリン	いちごジャム	605 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 鳥がら, 牛乳	油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	20.5 g
	キャベツとベーコンのサラ		ベーコン	サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
15 水	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	米, 麦, サラダ油, 油	にんじん, ねぎ, 干しいたけ	560 kcal
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚肉, 鶏卵	ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが汁, ねぎ, なら	21.7 g
	ちゅうかふうだいこん			砂糖, ごま油	だいこん	
16 木	そぼろごはん	○	鶏挽肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 切干し大根	632 kcal
	いなかじる		豆腐	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ, えのきたけ, 小松菜	25.6 g
	よもぎだんご		豆腐, きな粉	白玉粉, 砂糖	よもぎ	
17 金	スイートロールパン	○		スイートロールパン		540 kcal
	さかなのバーベキュソースかけ		メルルーサ	でん粉, 油, 砂糖	たまねぎ, りんご, レモン汁	26.4 g
	あおのりポテト		青のり	じゃがいも		
	ジュリエンスープ		鳥がら		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	
20 月	ピラフ	○	鳥がら, ウィンナー, むきえび	米, 麦, バター, 油	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	599 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, プレーンヨーグルト		にんにく, しょうが	26.6 g
	キャベツのスープ		鳥がら	じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, アスパラガス, パセリ	
21 火	マーガリンパン	○		マーガリンパン		595 kcal
	コロッケ		豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 鶏卵	油, バター, じゃがいも, ポテトパウダー, 小麦粉, 生パン粉	にんじん, たまねぎ	22.3 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	やさいとコーンのスープ		鳥がら	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜, ホールコーン, パセリ	
22 水	はいがごはん	○		米, 胚芽米		589 kcal
	さつきに		昆布, 鶏肉	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	干しいたけ, にんじん, ごぼう, たけのこ	28.1 g
	ホキのむぎみそやき		ホキ	砂糖, 白すりごま, 麦		
23 木	やきそば	○	豚肉, 青のり	油, 蒸し中華めん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, なら	530 kcal
	めかぶのスープ		めかぶわかめ, 豆腐, 鳥がら	白いりごま	たまねぎ, 小松菜	24.7 g
	カレービーンズ		大豆	でん粉, 油		
24 金	キャロットのクリームソースかけ	○	鶏肉, 鳥がら, 牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, えのきたけ, しめじ, 生しいたけ, ホールコーン, パセリ	620 kcal
	こんぶサラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	20.5 g
27 月	おからいりつくねどん	○	鶏ひき肉, おから, 鶏卵, かつお節	米, 麦, でん粉, 砂糖	しょうが, ねぎ, こねぎ	621 kcal
	ごまあえ			砂糖, 黒いりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	27.6 g
	もずくのみそしる		削り節(だし), もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ	
28 火	ツナトースト	○	ツナ缶, ピザ用チーズ	食パン, 油	たまねぎ, レモン汁	620 kcal
	ポトフ		鳥がら, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	27.9 g
	もやしのカレーふうみ			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし	
	キャロットゼリー		寒天	砂糖	にんじん, オレンジジュース, レモン汁	
29 水	ぶたにくのしぐれごはん	○	豚肉, きざみのり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん	541 kcal
	じゃがいものそぼろに		鶏肉, 削り節(だし)	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ	20.6 g
	からしあえ				にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし	
30 木	チーズホットドッグ	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ	597 kcal
	チキンハムとやさいのスープに		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜	24.2 g
	パインアップル				パインアップル	
31 金	ビビンバ	○	豚肉, 大豆, 鶏卵	米, 麦, 砂糖, つきこんにゃく, ごま油, 白いりごま, 油	しょうが, たけのこ(ゆで), にんじん, 小松菜, もやし	610 kcal
	チゲスープ		豚肉, 鳥がら	油	にんじん, しょうが, もやし, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, なら	26.0 g
	メロン				赤肉メロン	