

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炭水化物加減
1水	むぎいりごはん	○	★しらす干し,★かつお節(粉)	米,麦		598 kcal
	こまつなふりかけ		鳥がら,とりひき肉,豆腐,油揚げ,豆腐	さとう	小松菜	23.8 g
	ちゃんこ		系寒天,わかめ	でん粉,ごま油,しらたき	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,えのきたけ,もやし,はくさい,にら	78.6 g
	いとかんてんのサラダ			ごま油,さとう	にんじん,もやし,ホールコーン	333 mg
2木	ソースやきそば	○	ぶた肉,青のり	蒸し中華めん(卵・乳なし),油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	611 kcal
	だいずとじゃこのあまから		大豆,★ちりめんじゃこ	油,じゃがいも,さとう		24.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	83.5 g
						401 mg
3金	もちもちおせきはん	○	あずき	米,もち米,★黒いりごま		588 kcal
	さわらのさいきょうやき		★さわら	油		32.2 g
	やさいのからししょうゆあえ		★ちりめんじゃこ	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	72.6 g
	はなふのすましじる		削り節(だし),昆布(だし),とりむね肉,豆腐,わかめ	花ふ	にんじん,だいこん,えのきたけ	439 mg
6月	とりごもくすし	○	昆布(だし),とりひき肉,油揚げ	米,さとう	にんじん,たけのこ,干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん	526 kcal
	やさいのあますあえ			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	18.5 g
	おつきみじる		削り節(だし),昆布(だし),とり肉,油揚げ	ごま油,こんにゃく,さつまいも,白玉団子	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	82.0 g
						325 mg
7火	ふわたまちキンライス	○	とりもも肉,★たまご,豆乳	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ピーマン	621 kcal
	イタリアンポテトサラダ			じゃがいも,オリーブ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	19.2 g
	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	85.1 g
						274 mg
8水	カレーライス	○	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	605 kcal
	わかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	18.0 g
						91.8 g
						269 mg
9木	むぎいりごはん	○	★しいら	米,麦	にんにく,しょうが,ねぎ	597 kcal
	しろみぎかなのこうみやき		★しらす干し	ごま油	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	29.8 g
	やさしいしらすのからししょうゆあえ		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	さとう	にんじん,しめじ,小松菜	79.3 g
	さつまいものみそじる		油,こんにゃく,さつまいも		にんじん,しめじ,小松菜	345 mg
10金	ピザトースト	ジョア	ベーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ	578 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	16.5 g
	ABCスープ		鳥がら,とりむね肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	77.4 g
						223 mg
14火	ビビンバ	○	ぶたひき肉,赤みそ,★たまご	米,麦,ごま油,さとう,★白いりごま,油	にんにく,干しいたけ,にんじん,小松菜,もやし	608 kcal
	わかめスープ		鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ	21.3 g
	くだもの				★りんご	69.7 g
						311 mg
15水	ひじきごはん	○	鶏こま肉,ひじき,油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	にんじん,干しいたけ	622 kcal
	さばのごまみそやき		★さば	ごま油,さとう,★白ねりごま,★白いりごま,でん粉	しょうが,ねぎ	30.5 g
	けんちんじる		削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	67.3 g
						328 mg
16木	マーボーどん	○	ぶたひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,木綿豆腐	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら	637 kcal
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	28.0 g
	くだもの				かき	88.1 g
						447 mg
17金	かしわパン	○		★ミルクパン		649 kcal
	しろいんげんまめのコロッケ		ぶたひき肉,いんげん豆	油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(卵・乳なし),油	にんじん,たまねぎ	25.9 g
	ゆでやさしい				小松菜,キャベツ	92.5 g
	ミネストローネスープ		とりむね肉,大豆,鳥がら	油	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	364 mg
20月	むぎいりごはん	○		米,麦		603 kcal
	しろみぎかなのねぎソースがけ		★もうか,赤みそ	ごま油,三温糖,さとう,でん粉	にんにく,ねぎ	32.2 g
	やさしいのなばんづけ			ごま油	はくさい,もやし,きゅうり,にんじん	81.0 g
	とんじる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	317 mg
21火	わふうスパゲッティ	○	ベーコン(卵・乳なし),★ツナ,★生鮭	スパゲッティ,油,三温糖	しめじ,まいたけ,たまねぎ,だいこん	631 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			油,ごま油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	26.5 g
	こうぎょくのアップルパイ			さとう,小麦粉,★パイ皮	★りんご	86.2 g
						286 mg
22水	さつまいもごはん	○		米,麦,さつまいも,★黒いりごま		594 kcal
	ふわふわたまごやき		とりひき肉,★たまご	油,さとう	にんじん,干しいたけ,たまねぎ	27.5 g
	ごじる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	78.8 g
						341 mg
23木	ココアトースト	○		★食パン,ソイレール,さとう,グラニュー糖		614 kcal
	マカロニサラダ			ソイストマカロニ,オリーブ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	22.7 g
	あきのクリームシチュー		鳥がら,いんげん豆,★生鮭,豆乳	油,さつまいも,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	85.0 g
						319 mg
24金	デミカツどん	○	ぶた切り身	米,麦,油,小麦粉,生パン粉,さとう	キャベツ	624 kcal
	そうめんばちじる		削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉	そうめん	にんじん,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	15.5 g
	くだもの				ぶどう	90.1 g
						257 mg
27月	シンガポールチキンライス	○	鳥がら,とりもも肉	米,麦,油,さとう,でん粉	ねぎ,にんにく,しょうが	622 kcal
	ラクサ		鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳	油,さとう,米粉めん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな	26.2 g
	くだもの				★りんご	86.3 g
						285 mg
28火	さんまのひつまぶしごはん	○	★さんま短冊	米,麦,油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく	631 kcal
	やさしいのおろしあえ		油揚げ	油	小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	25.3 g
	ぐだくさんじる		中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ	77.5 g
						343 mg
29水	たまごじょうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご	でん粉,冷凍うどん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	514 kcal
	こんにゃくのみそドレサラダ		わかめ,白みそ	こんにゃく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	22.4 g
						59.9 g
						320 mg
30木	スタミナどん	○	ぶた肉	米,麦,油,しらたき,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,ねぎ	609 kcal
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ,★ちりめんじゃこ	つきこんにゃく,さとう,油	小松菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.7 g
	こうはくゼリー		粉寒天,★カルピス	さとう	アセロラジュース	92.0 g
						439 mg
31金	スラッピージョー	○	ぎゅうひき肉,ぶたひき肉	★ミルクパン,油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	612 kcal
	コールスローサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	25.4 g
	パンプキンスープ		鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),いんげん豆,豆乳	油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	83.5 g
						334 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。