



6がつ きゅうしょくこんだてひょう



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 カルシウム
2月	ターメリックライス	○	とりひき肉,ぶたひき肉,鳥がら,レンズ豆,大豆,いんげん豆,うずら豆	米,麦		614 kcal
	コロコロおまめのチリコンカン			油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマトピューレ	23.8 g
	フレンチマカロニサラダ			マカロニ,油,さとう	にんじん,ホールコーン,きゅうり,キャベツ	101.1 g
	オレンジゼリー			さとう	オレンジジュース	288 mg
3火	とりごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ ★しらす干し 中削り節(だし),ぶた肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	米,麦,油,さとう	たけのこ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん	596 kcal
	やさいとしらすのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	24.1 g
	ごじる			油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	74.0 g
						341 mg
4水	たまごとうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏こま肉,油揚げ,★たまご 大豆,★ちりめんじゃこ	でん粉,冷凍うどん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	600 kcal
	ビーンズポテト			油,じゃがいも,でん粉		25.5 g
						74.8 g
						319 mg
5木	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ ★生鮭 中削り節(だし),わかめ,豆腐,赤みそ,白みそ	米,麦 さとう ごま油,さとう		607 kcal
	さかなのてりやき				小松菜,キャベツ,もやし,ねぎ,しょうが	29.9 g
	やさいのねぎだれ			油,こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,えのきたけ	76.7 g
	ぐたくさんのおみそしる					416 mg
6金	チーズミートtoast	○	豚ひき肉,大豆,★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんじん,たまねぎ	600 kcal
	バジルサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ	25.0 g
	ペイザンヌスープ			鳥がら,鶏こま肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	60.4 g
						409 mg
9月	きんぴらごはん	○	昆布(だし),ぶたひき肉 ★さば 中削り節(だし),ぶた肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,麦,油,しらたき,さとう,ごま油 さとう,でん粉	ごぼう,にんじん だいこん	602 kcal
	さばのおろししょうゆがけ			油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,小松菜	28.3 g
	とんじる					71.8 g
						297 mg
10火	ガーリックトースト	○	鳥がら,★生鮭,豆乳	★食パン,ソイレール	にんにく	587 kcal
	さけとこまつなのシチュー			油,じゃがいも,上新粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	20.6 g
	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	61.1 g
						306 mg
11水	カレーライス	ジョア	鳥がら,ぶた肉 わかめ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 つきこんにゃく,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	609 kcal
	わかめサラダ					18.8 g
						103.7 g
						892 mg
12木	いわしのひつまぶしごはん	○	いわし わかめ,油揚げ 中削り節(だし),豆腐,赤みそ,白みそ	米,麦,油,でん粉,さとう 油	しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	574 kcal
	野菜のおろしあえ			こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	23.5 g
	こんさいのみそしる					76.3 g
						340 mg
13金	チャプチェどん	○	ぶた肉,鳥がら	米,麦,油,さとう,はるさめ,三温糖,ごま油,★白いりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,干しいたけ,にら	568 kcal
	かんこくふうサラダ			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	21.6 g
	ミョックスープ			鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ	85.2 g
						307 mg
16月	チキンライス	○	とりむね肉 ★ダイスチーズ 鳥がら,鶏こま肉	米,麦,油 油,さとう 油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ピーマン キャベツ,もやし,にんじん にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	603 kcal
	チーズサラダ					20.7 g
	ABCスープ					75.4 g
						338 mg
17火	むぎいりごはん	○	★生鮭 塩昆布 中削り節(だし),とりひき肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,麦 ノンエッグマヨネーズ,生パン粉(卵・乳なし) ごま油,さとう 油,こんにゃく		614 kcal
	さかなのさざれやき				キャベツ,もやし,きゅうり	28.0 g
	やさいのしおこんぶあえ				だいこん,にんじん,しめじ,小松菜	73.6 g
	こまつなのみそしる					314 mg
18水	ミルクパン	○	鳥がら,ぶた肉	★ミルクパン 油,じゃがいも,小麦粉 油,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,トマトピューレ,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	607 kcal
	ポークシチュー					19.7 g
	コーンサラダ					72.4 g
						307 mg
19木	シャンハイめん	○	ぶた肉,鳥がら	蒸し中華めん(卵・乳なし),油,でん粉,ごま油 さとう,ごま油 さとう	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし,小松菜 もやし,にんじん,小松菜,にんにく ★黄桃(缶),みかん(缶),★パインアップル(缶)	630 kcal
	ナムル					20.7 g
	フルーツポンチ					85.8 g
						311 mg
20金	ねぎしおぶたどん	○	ぶた肉 白みそ 削り節(だし),とりむね肉,わかめ,豆腐	米,麦,ごま油,★白いりごま,でん粉 こんにゃく,油,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,レモン汁 にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり にんじん,だいこん,えのきたけ	614 kcal
	こんにゃくのみそドレサラダ					22.6 g
	わかめのすましじる					76.1 g
						319 mg
23月	キムチチャーハン	○	ぶた肉 ★ちりめんじゃこ 鳥がら,とりむね肉	米,麦,油,ごま油 はるさめ,油,ごま油,さとう ワンタンの皮,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬 にんじん,もやし,小松菜 にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,小松菜	611 kcal
	はるさめじゃこサラダ					22.7 g
	ひらひらわんたんスープ					80.0 g
						387 mg
24火	きぬがさどん	○	昆布(だし),削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★たまご 削り節(だし),油揚げ,豆腐,白みそ,わかめ	米,麦,でん粉 さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ にんじん,もやし,小松菜,キャベツ えのきたけ,ねぎ	588 kcal
	やさいのあまずがけ					25.9 g
	とうふのみそしる					79.1 g
						343 mg
25水	わふうつなスパゲティ	○	ベーコン(卵・乳なし),★ツナ缶	スパゲッティ,油,三温糖 じゃがいも,オリーブ油,さとう	たまねぎ,だいこん キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,にんにく 冷凍みかん	597 kcal
	イタリアンサラダ					22.2 g
	くだもの					76.4 g
						288 mg
26木	あつあげのちゅうかどん	○	ぶた肉,厚揚げ 鳥がら,鶏肉	米,麦,油,でん粉,ごま油 油,はるさめ	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 にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,小松菜	587 kcal
	はるさめスープ					19.4 g
						81.9 g
						327 mg
27金	ソフトフランスパン	○	しいら 鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	★ソフトフランスパン 油,さとう 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	589 kcal
	さかなのプロヴァンスふう					28.8 g
	ポトフ					58.4 g
						293 mg
30月	ハヤシライス	○	ぶた肉,鳥がら	米,麦,油,三温糖,小麦粉 油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト キャベツ,にんじん,きゅうり	643 kcal
	カリカリポテトサラダ					18.1 g
						96.4 g
						273 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。