

日 曜 日	主 食	牛 乳	献立名	血や肉、骨や歯になる もの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー- kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
2 月	★黒糖パン		★サーモンフライ ★豆乳スープ ★キャベツのゆずドレッシング ★固体チーズ（中）	★牛乳 ★サーモンフライ ★ベーコン ★豆乳 ★固体チーズ	たまねぎ コーン（冷） にんじん パセリ マッシュルーム（水煮） キャベツ ゆず（果汁）	★パン パン副材料 なたね油 じゃがいも 細実油 砂糖	801	32.9	34.4
3 火	ごはん		★マーボーはるさめ ★チングンサイともやしの甘酢 あえ ★いり黒豆	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ ★いり黒豆（袋）	たまねぎ にんじん にら しょうが しいたけ（乾） ブラックマッペもやし チングンサイ	精白米 はるさめ 細実油 砂糖	758	30.1	24.9
4 水	★コッペパン		★鶏肉のカレー風味焼き ★スープ ツナとさんどまめのソテー <sup>ブルーベリージャム</sup>	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース（冷） さんどまめ コーン（冷）	★パン 細実油 じゃがいも ブルーベリージャム（袋）	739	41.5	26.2
5 木	ごはん		★八宝菜 ★あつあげの中華みそだれかけ ★もやしの中華あえ	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵（水煮） ★あつあげ（冷）	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ（水煮） ピーマン しいたけ（乾） しょうが にんにく ブラックマッペもやし	精白米 細実油 砂糖 じゃがいもでん粉 ★ごま油	766	33.1	28.2
6 金	ごはん		★豚肉のごまみそ焼き ★五目汁 ★ツナともやしのいためもの	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★鶏肉 ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし ツナ缶	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ ブラックマッペもやし	精白米 ★ねりごま 砂糖 ★いりごま（白） 細実油	724	33.8	26.4
9 月	★おさつパン		★えびのチリソース ★中華スープ ★スライスチーズ	★牛乳 ★えび ★焼き豚 ★スライスチーズ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ（水煮） にんじん にら しいたけ (乾)	★パン パン副材料 じゃがいもでん粉 なたね油 細実油 砂糖	862	38.9	31.3
10 火	ごはん		★牛肉と野菜のいため煮 ★きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	★牛乳 ★牛肉 ★あつあげ（冷） ★けずりぶし 焼きのり（袋）	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） きゅうり ブラックマッペもやし	精白米 細実油 砂糖	729	30.7	26.4
11 水	★コッペパン		★鶏肉とかぼちゃのシチュー ★ミックス海そうのサラダ ★オレンジ いちごジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン ミックス海そう（冷）	かぼちゃ たまねぎ グリンピース（冷） マッシュルーム（水煮） キャベツ きゅうり ★オレンジ	★パン 細実油 砂糖 いちごジャム（袋）	782	32.3	27.4
12 木	ごはん		★いわしてんぶら ★五目汁 ★とりなっ葉いため	★牛乳 ★いわしてんぶら わかめ（乾） だしこんぶ ★けずりぶし ★ささみ（油漬け）	キャベツ たまねぎ たけのこ（水煮） にんじん だいこん葉（乾）	精白米 なたね油 砂糖 細実油	795	28.6	31.4
13 金	ごはん		★和風カレー丼 ★オクラの甘酢あえ 和なし（カット缶）	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ（冷） ★けずりぶし	たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが オクラ 和なし（カット缶）	精白米 細実油 砂糖	755	28.9	23.6
16 月	★パンプキンパン		★いかてんぶら ★フレッシュトマトのスープ煮 ★きゅうりのバジル風味サラダ	★牛乳 ★いかてんぶら ★鶏肉	たまねぎ トマト にんじん ★むきえだまめ（冷） マッシュルーム（水煮） きゅうり	★パン パン副材料 なたね油 じゃがいも 砂糖 細実油	812	34.4	34.0
17 火	ごはん		★チンジャオニユーロウスー ★中華みそスープ ★えだまめ	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 ★赤みそ	ピーマン たけのこ（水煮） しょうが チングンサイ たまねぎ にんじん コーン（冷） しいたけ（乾） ★えだまめ（冷）	精白米 細実油 砂糖 じゃがいもでん粉	723	34.5	24.8
18 水	★ミニコッペパン		★和風焼きそば きざみのり（袋・和風焼きそば） ★オクラのかつお梅風味 ★まっ茶大豆 ★発酵乳（中）	★牛乳 ★豚肉 きざみのり（袋） かつおぶし（粉末） ★まっ茶大豆（袋） ★発酵乳	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん オクラ 梅肉	★パン ★中華めん 細実油 砂糖	707	35.3	29.3
19 木	ごはん		★鶏肉の甘辛焼き ★みそ汁 ★魚ひじきそぼろ	★牛乳 ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし 魚ミンチ ひじき	たまねぎ キャベツ こまつな（冷） にんじん しそ	精白米 砂糖 細実油	714	34.9	20.3
20 金	ごはん		★ハヤシライス ★キャベツとコーンのサラダ ★りんご（カット缶）	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） セロリ にんにく マッシュルーム（水煮） キャベツ コーン（冷） ★りんご（カット缶）	精白米 ジャガイモ 細実油 砂糖 上新粉	802	28.2	20.3
23 月	★黒糖パン		★カレーマカロニグラタン ★てば豆のスープ ぶどうゼリー	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 てば豆（乾）	たまねぎ グリンピース（冷） キャベツ にんじん パセリ ぶどうゼリー	★パン パン副材料 マカロニ（米粉） 細実油 上新粉 パン粉（米粉）	779	35.5	24.3
24 火	ごはん		★豚ひき肉とにらのそぼろ丼 ★みそ汁 ★きゅうりのゆず風味	★牛乳 ★豚ひき肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ にぼし	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ オクラ えのきたけ きゅうり ゆず（果汁）	精白米 細実油 砂糖	706	29.9	22.8
25 水	★コッペパン		★豚肉のバジル焼き ★鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ マーマレード	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 うずら豆（乾）	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース（冷） マッシュルーム（水煮）	★パン 細実油 砂糖 オリーブ油 マーマレード（袋）	732	39.0	27.5
26 木	ごはん		★さごしのおろしじょうゆかけ ★みそ汁 ★野菜いため おさつチップス（中）	★牛乳 さごし わかめ（乾） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	だいこんおろし（冷） たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ピーマン	精白米 砂糖 細実油 おさつチップス（袋）	733	32.7	22.6
27 金	ごはん		★豚肉の梅風味焼き ★五目汁 ★さんどまめのごまあえ	★牛乳 ★豚肉 ★五目汁 ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし	ピーマン 梅肉 キャベツ たまねぎ にんじん さんどまめ	精白米 砂糖 細実油 ★ねりごま ★いりごま（白）	718	31.7	25.4
30 月	★ミニコッペパン		★チキントマトスパゲッティ ★キャベツのピクルス ミニフィッシュ	★牛乳 ★鶏肉 ★インナー ミニフィッシュ（袋）	たまねぎ トマト（缶） にんじん ピーマン にんにく キャベツ	★パン ★スパゲッティ 細実油 オリーブ油 砂糖	628	31.7	27.4