

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
1	金	☺	きのこごはん	油揚げ		にんじん	しめじ しいたけ えのきだけ	米 麦	油	658 28 30	
			鮭のあまだれかけ	鮭			しょうが	片栗粉 三温糖	油		
			三色ピーマンのごまあえ			赤青黄ピーマン	もやし		油 ごま ごま油		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根	里芋			
			みかん				みかん				
5	火	☺	食パン					パン		675 23.5 30	
			メープルジャム					ジャム			
			コーンシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター		
			平つくね				キャベツ				
			コールスローサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
6	水	☺	むぎごはん					米 麦		623 24.8 26	のぞみ幼なし
			ピピンバ	豚肉 コチジャン 大豆 みそ 卵		にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし	三温糖	油 ごま油		
			大豆とさつま芋の揚げ煮					三温糖	ごま 油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	はねぎ	玉ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
7	木	☺	さくらはん					米 麦		690 29.7 24	
			いりどり	豚肉 ウズラ卵 いか		にんじん	白菜 にんにく たけのこ しょうが しいたけ	片栗粉 こんにゃく	油		
			さばメンチコロッケ	さば	みそ			じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
			生揚げのみそしる	みそ 生揚げ		はねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
			いちごミルクデザート	牛乳			いちご	砂糖			
8	金	☺	むぎごはん					米 麦		679 29.2 28	田京幼なし
			ほきの野菜あんかけ	ほき		にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ	片栗粉	油		
			なっとう		なっとう						
			みそけんちんじる		豆腐 油揚げ みそ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
			パイナップル				パイナップル				
11	月	☺	むぎごはん					米 麦		678 28.4 29	
			アジフライ	あじ たまご				パン粉 小麦粉	油		
			野菜のカレーソテー			小松菜 にんじん	キャベツ		油		
			いも煮じる			にんじん ほうれん草	だいこん	さといも こんにゃく			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
12	火	☺	こくとうパン					小麦粉 黒糖		614 26.5 34	
			チキンポークハンバーグ	鶏肉 豚肉				片栗粉	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン			玉ねぎ キャベツ しめじ				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
14	木	☺	むぎごはん					米 麦		647 25.5 28	
			ぶたのしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	三温糖	油		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	三温糖	ノンエッグマヨネーズ		
			こまつなのみそ汁		豆腐 みそ	はねぎ 小松菜	えのきだけ				
			すりおろしリンゴゼリー				すりおろしりんご				
15	金	☺	むぎごはん					米 麦		638 26.5 24	
			さばの煮つけ	さば			しょうが	三温糖			
			野菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ きゅうり しょうが	三温糖	ごま		
			じゃが芋のみそ汁		みそ	小松菜	玉ねぎ	じゃが芋			
			バナナ				バナナ				

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
18	月		むぎごはん					米 麦		683 238 29	大仁小なし
			ハヤシライスのご	豚肉		ケチャップ	にんにく 玉ねぎ しめじ	ハヤシルー	油		
			ハムサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油		
			りんご								
19	火		メープルトースト					食パン メープルシロップ		636 267 36	
			カレーポトフ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ	じゃが芋	油		
			ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ		油		
			フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ みかん缶 パイン缶 桃缶	砂糖			
			アーモンド フッシュ	いわし				砂糖	アーモンド		
20	水		むぎごはん					米 麦		620 219 24	
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき	油		
			ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油		
			わかめのすまし汁	みそ 油揚げ	わかめ	にんじん ほうれん草	えのきだけ	てまりふ			
			バナナ				バナナ				
21	木		こぎつねごはん	鶏肉	油揚げ	にんじん さやえんどう	しょうが	米 麦	油	626 294 28	
			さけの塩焼き	鮭							
			もやしとコーンのおひたし			にんじん 小松菜	もやし コーン		ごま油		
			かきたまじる	卵	豆腐	にんじん	ねぎ 玉ねぎ	片栗粉			
			バナナ				バナナ				
22	金		わかめごはん		わかめ			米 麦		656 237 30	大仁小5年なし
			鶏肉のから揚げ				にんにく しょうが	片栗粉	油		
			野菜のおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				
			こくしょう汁	みそ 油揚げ		にんじん はねぎ	大根 ごぼう しいたけ	里芋	ごま油		
			みかん				みかん				
25	月		ちゅうかめん					小麦粉		617 248 24	
			みそラーメンの汁	焼き豚		にんじん チンゲンサイ はねぎ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	片栗粉	ごま ごま油		
			はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	小麦粉	油		
			ソファール		ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ねぎ				
26	火		玄米パン					小麦粉 玄米	油	614 255 32	大仁小なし
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	ケチャップ	しょうが 玉ねぎ にんにく		油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ粉	玉ねぎ	じゃが芋	バター		
			肉団子入りスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし				
			オレンジ				オレンジ				
27	水		さつまいもごはん					米 さつまい	ごま	674 261 19	田京幼なし
			さわらのたつた揚げ	さわら			しょうが	片栗粉	油		
			きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 三温糖	ごま		
			のっぺい汁		生揚げ	にんじん	ごぼう しめじ 大根	片栗粉 里芋			
28	木		むぎごはん					米 麦		640 223 26	
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	じゃが芋			
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	油 ごま ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
29	金		むぎごはん					米 麦		698 282 28	
			マーボー豆腐	豚肉	豆腐	にんじん はねぎ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油		
			ポークしゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉			
			野菜のごまあえ			小松菜	もやし コーン キャベツ	三温糖	ごま		
			ヤクルト		乳						

