



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	調味料・だし		
1 金	ごはん			米			
	牛乳						
	若竹汁	豆腐	わかめ	筍 玉ねぎ 長ねぎ			
	ブリカツ	ぶり			パン粉 油		
	肉野菜炒め	鶏肉	ピーマン 人参	キャベツ もやし 生姜	砂糖 でん粉 油 ごま	醤油 酒	
7 木	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩
	牛乳		牛乳				
	春キャベツのスパゲティ	豚肉	人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油 バター	酒 醤油 塩 こしょう
	ササミカツ②	大豆たんぱく 鶏肉			小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ぶどう糖	油 ショートニング	塩
	一口チーズ③		チーズ				
8 金	ごはん			米			
	牛乳						
	大根のみそ汁			大根 えのきだけ 長ねぎ		煮干し	
	ししゃもフライ②		からふとししゃも		小麦粉 パン粉	油	塩
	玉ねぎと豚肉のカレー炒め	豚肉	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 長ねぎ	油 ごま油	塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉	
11 月	コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩
	牛乳		牛乳				
	豚肉と白菜の生姜スープ	豚肉	ほうれん草	白菜 もやし 生姜 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖		塩 こしょう 醤油 とり骨
	チキンとじゃがいものトマト煮	鶏肉	人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも でん粉 砂糖		酒 ケチャップ 中濃ソース こしょう
	黄桃			桃			
	チョコ大豆クリーム	大豆	脱脂粉乳		砂糖 ぶどう糖		塩
12 火	ごはん			米			
	牛乳						
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく	油	煮干し
	厚焼き玉子	ゼラチン 卵			砂糖	油	醤油
	もやしの磯あえ		はしのり	もやし			醤油
13 水	牛乳		牛乳				
	ハヤシライス	豚肉	人参 トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース	米 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	油 バター	塩 ウスターソース 醤油 赤ワイン こしょう とり骨 酢 塩 こしょう
	キャベツとコーンのサラダ			とうもろこし キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	ミルク（ココア）				砂糖 ぶどう糖		塩
14 木	揚げパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 上南粉	バター ショートニング 油	塩
	牛乳		牛乳				
	白かぶのスープ	豚肉	人参 さやいんげん	玉ねぎ かぶ	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう 豚骨
	ミートボール（ケチャップ）③	大豆たんぱく 鶏ひき肉		玉ねぎ	砂糖 ぶどう糖	油 ラード	塩 酢 ケチャップ
	ヨーグルト	ゼラチン	寒天 全粉乳 脱脂粉乳		砂糖		
15 金	ごはん			米			
	牛乳						
	五目汁	鶏肉 油揚げ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜	砂糖	油	醤油 酒 けずり節 出し昆布
	いわしのみそ煮②	いわし 味噌		生姜	砂糖		塩
	うま塩野菜		人参	キャベツ		ごま油	塩
18 月	ツイストパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩
	牛乳		牛乳				
	ミネストローネ	豚肉	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぶどう糖	油	塩 こしょう 豚骨
	白花豆コロッケ	いんげん豆			小麦粉 パン粉 乾燥マッシュポテト	バター 油	塩
	ほうれん草のソテー	ウインナーソーセージ	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし		油 バター	醤油 塩 こしょう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		調味料・だし
19 火	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉と野菜の中華あん	鶏肉		人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ 筍 もやし にんにく	でん粉 砂糖 ぶどう糖	油 ごま油	塩 こしょう 醤油
	揚げギョウザ③	豚ひき肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード 油	醤油 塩
	パインアップル				パインアップル			
20 水	牛乳		牛乳					
	春雨スープ	うずら卵		人参 小松菜	とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	春雨 ぶどう糖		塩 こしょう 豚骨
	ピビンバ	鶏肉 豚肉 大豆 みそ		人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖	ごま油 ごま	醤油 コチジャン 唐辛子
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ		
21 木	ソフトフランスパン					小麦粉 上新粉 砂糖	ラード	塩
	牛乳		牛乳					
	具だくさんスープ	豚肉 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう とり骨
	甘辛マスタードチキン	鶏肉		ヨーグルト		でん粉 砂糖	油	こしょう 酒 みりん コチジャン
	キャベツのツナマヨサラダ	まぐろ 大豆たんぱく			キャベツ	砂糖	油	塩 こしょう 酢
22 金	減量ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	卵とじうどん	卵 油揚げ		ほうれん草 人参	えのきだけ 長ねぎ	小麦粉 砂糖		醤油 酒 唐辛子 けずり節 出し昆布
	うの花フライ	鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	パン粉 じゃがいも 砂糖	油	醤油 塩
	もやしのごまみそあえ	味噌			もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油
25 月	コッパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩
	牛乳		牛乳					
	シチュー	鶏肉 ほたて貝	牛乳 全粉乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉	油	塩 こしょう とり骨
	トマトミートオムレツ	鶏肉 卵		トマトピューレ	玉ねぎ		油	ケチャップ
	キャベツと人参のサラダ			人参	キャベツ	砂糖	油	醤油 酢
26 火	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	鶏ごぼう汁	鶏肉 高野豆腐 味噌		人参		ごぼう 長ねぎ		煮干し
	いもコロッケ	きな粉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	塩 ベーキングパウダー
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参	砂糖	油	酒 醤油	
27 水	減量ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	しょうゆラーメン	豚肉	わかめ		玉ねぎ もやし とうもろこし 長ねぎ	小麦粉 ぶどう糖	ごま油	醤油 塩 こしょう 煮干し 豚骨
	揚げ肉シューマイ③	豚ひき肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 しゅうまいの皮	油	塩
	焼きのり		焼きのり					
28 木	コッパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩
	牛乳		牛乳					
	野菜スープ	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう とり骨
	アスパラのグラタン	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	アスパラガス	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油 バター	塩 こしょう パセリ
	ミニトマト③			ミニトマト				
29 金	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	カレー豆腐	豆腐 鶏肉		人参	玉ねぎ 長ねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉	油	醤油 カレー粉 けずり節
	たこキャベツカツ	大豆たんぱく いとよりだい 水だこ	あおさ			キャベツ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油 唐辛子

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				食物繊維 g
							A	B1	B2	C	
							IU	mg	mg	mg	
月平均 栄養価	772	14.4	30.5	410	4.1	3.1	233	0.39	0.56	26	6.4
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

都合により献立が変更
になる場合があります。
あらかじめご了承ください。
さい。