

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		エネルギー(小) たんぱく質 たんぱく質 脂質
1 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		610 kcal
	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ、太ねぎ、しょうが	しらたき、希少糖	なたね油	794 kcal
	もやしとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	もやし		なたね油	22.2 g
	さつまいもスティック					さつまいもスティック		20.7 g
4 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		615 kcal
	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉、厚揚げ		干ひじき	にんじん、さやいんげん	こんにやく、希少糖	なたね油	805 kcal
	こまつなのごま炒め	ベーコン		こまつな	もやし		ごま、ごま油	30.4 g
	のり佃煮			のり				20.7 g
5 火	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		624 kcal
	なす入りマーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、赤みそ		にら、にんじん	なす、しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	なたね油、ごま油	826 kcal
	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ、にんにく		ごま油	24.9 g
								25.8 g
6 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		620 kcal
	チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン、にんじん	たけのこ、しょうが	希少糖、かたくり粉	なたね油	815 kcal
	中華スープ	豚肉、うずら卵		にんじん	はくさい、たまねぎ、しいたけ	はるさめ、かたくり粉		25.0 g
								22.4 g
7 木	キムチごはん、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、白菜キムチ、えだまめ	米、希少糖	ごま油	646 kcal
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	キャベツ、コーン			797 kcal
	具だくさんのわかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ、しいたけ		ごま油	22.1 g
	豆乳プリンタルト						豆乳プリンタルト	22.3 g
8 金	ごはん少量、牛乳		牛乳			米		617 kcal
	カレーうどん	牛肉、豚肉		にんじん	たまねぎ	うどん		810 kcal
	大豆とかえりの揚げ煮	だいず	かえり			かたくり粉、希少糖	大豆油、ごま	24.0 g
	きんぴらごぼう	牛肉		にんじん	ごぼう	こんにやく、中ざら糖	なたね油	24.5 g
11 月	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		621 kcal
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐、豚ひき肉、赤みそ		にら、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	なたね油	818 kcal
	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ、しめじ		なたね油	26.9 g
								24.5 g
12 火	わかめいり五目ごはん、牛乳	豚肉、油揚げ	わかめ、牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ	米		620 kcal
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり、コーン	はるさめ、希少糖	ごま油	796 kcal
	かきたま汁	豆腐、たまご、かつお節(だし)	わかめ、こんぶ(だし)	葉ねぎ	たまねぎ			26.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					19.5 g
13 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		612 kcal
	さけの塩焼き	さけ						782 kcal
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	切干しだいこん	希少糖	なたね油	33.8 g
	具だくさんのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、だいこん			17.3 g
14 木	麦ごはん、牛乳		牛乳			米		614 kcal
	肉じゃが	牛肉、豚肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、希少糖	なたね油	807 kcal
	水菜のサラダ			みずな、にんじん	キャベツ	希少糖	なたね油、ごま	23.0 g
	あさりの佃煮	あさり						16.8 g
15 金	ひじきごはん、牛乳	牛肉	干ひじき、牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ	米		616 kcal
	こまつなともやしのソテー	ベーコン		こまつな	もやし		なたね油	809 kcal
	豚汁	豚肉、油揚げ、麦みそ、中みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん	さつまいも、こんにやく		22.7 g
								22.0 g
19 火	ごはん、牛乳		牛乳			米		612 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく、しょうが			775 kcal
	大根とこまつなのサラダ			こまつな	だいこん、コーン	希少糖	ごま油	25.4 g
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		20.3 g
20 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		615 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ、しょうが	かたくり粉	ごま油	809 kcal
	キャベツともやしの青のりソテー	ベーコン	あおのり		キャベツ、もやし、にんにく		ごま油	26.8 g
								23.7 g
21 木	ガーリックライス、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん、パセリ	えだまめ、たまねぎ、にんにく	米	オリーブ油	610 kcal
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	希少糖	アーモンド	768 kcal
	トマトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	21.4 g
	ブルーベリークレープ					ブルーベリークレープ		19.8 g
22 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		625 kcal
	すずきの照り焼き	すずき				希少糖		807 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにやく、希少糖	なたね油	31.3 g
	なすのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	なす、たまねぎ			19.7 g
25 月	麦ごはん		牛乳			米、おおむぎ		636 kcal
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉、厚揚げ		にら	太ねぎ、にんにく、しょうが	はるさめ、希少糖、かたくり粉	ごま油	838 kcal
	こまつなとツナのソテー	まぐろ		こまつな	キャベツ		なたね油	26.2 g
								23.9 g
26 火	ごはん		牛乳			米		613 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐、かつお節(だし)		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	希少糖		807 kcal
	切り干し大根のサラダ			にんじん	切干しだいこん、きゅうり	希少糖	ごま、なたね油	27.2 g
								20.0 g
27 水	ごはん		牛乳			米		631 kcal
	梅みそ豚丼(具)	豚肉、赤みそ		にんじん	しょうが、たまねぎ、太ねぎ、梅びしお	しらたき、希少糖	なたね油、ごま	819 kcal
	キャベツとピーマンのカレーソテー	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	24.6 g
	スティックチーズ		チーズ					24.2 g
28 木	ごはん		牛乳			米		631 kcal
	さばのごま風味焼き	さば			しょうが		ごま	801 kcal
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり			30.3 g
	大根のみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん			24.8 g
29 金	里芋ごはん	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ	米、さといも		636 kcal
	五目煮豆	だいず		にんじん	ごぼう、れんこん	こんにやく、希少糖	なたね油	825 kcal
	キャベツのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ			26.3 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		18.5 g