

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	その他	対応
7 火	さんさいおこわ めふちあげのカリカリが ジャガイモのそぼろに	○	とり肉 油揚げ	米 油しらす さとう	ゴボウ にんじん たけのこ ワラビ ゼンマイ 干しいたけ	醤油 塩 酒	620 kcal
			油揚げ	油 さとう ゴマ	白菜 キュウリ にんじん しょうが	酢 塩 醤油	20.6 g
			とり肉	油 じゃがいも さとう かたくり粉		酒 醤油 だし 削り	19.1 g
							2.6 g
8 水	みそけんちんうどん はくさいのゆかりあえ タコやき	○	とり肉 油揚げ みそ	油 里いも うどん	ゴボウ にんじん 大根 長ねぎ	みりん 醤油 だし 削り	662 kcal
					白菜 小松菜 にんじん	ゆかり 醤油	22.6 g
			タコ たまご かつお節 青のり	油 小麦粉 かたくり粉	キャベツ たけのこ 長ねぎ しょうが	塩 酒 醤油 ソース	27.2 g
							3.6 g
9 木	ホイコーローどん まめモヤシのナムル くだもの	○	ぶた肉 みそ	米 油 さとう かたくり粉 ゴマ油	しょうが ニンニク キャベツ ピーマン たけのこ 玉ねぎ	酒 醤油 甜麺醬 豆板醬	606 kcal
				ゴマ油	キュウリ 白菜 豆モヤシ にんじん	醤油	21.4 g
					くだもの		17.2 g
							1.9 g
10 金	ごはん イカのまつかさやき モヤシのゴマスあえ ワカメのみそしる	○		米			512 kcal
			イカ		しょうが	醤油 酒	26.0 g
				さとう ゴマ	小松菜 にんじん モヤシ	酢 醤油 塩	11.8 g
			みそ 豆腐 わかめ		長ねぎ	だし 削り	2.0 g
13 月	シーフードピラフ ブロッコリーとコンのサラダ やさいスープ	○	イカ エビ	米 パター 油	にんじん 玉ねぎ	塩 白ワイン コシヨウ	513 kcal
				油	にんじん ブロッコリー キュウリ キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 コシヨウ	17.7 g
			ベーコン	じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 塩 コシヨウ ペイリーフ	15.3 g
							3.2 g
14 火	きなこあげパン ワンタンスープ ポテトのバジルサラダ	○	きな粉	コッペパン 油 さとう			630 kcal
			ぶた肉	ワンタンの皮 ゴマ油	しょうが にんじん たけのこ 白菜 モヤシ 長ねぎ 小松菜	鶏ガラ 塩 コシヨウ 醤油	20.3 g
				じゃがいも 油	にんじん キュウリ 玉ねぎ	酢 塩 コシヨウ バジ ル	28.0 g
							3.1 g
15 水	ピースごはん にくジャガ きりぼしだいこんの ハリハリづけ	○		米	グリーンピース	酒 塩	654 kcal
			ぶた肉 生揚げ	じゃがいも コンニャク 油 さとう	玉ねぎ にんじん	醤油 みりん 酒 だし昆布 だし 削り	22.5 g
				ゴマ油 さとう ゴマ	にんじん 切干大根 キュウリ	塩 酢 醤油 一味唐辛子	19.3 g
							3.0 g
16 木	わふうスパゲッティ やさいかレースープ オレンジケーキ	○	とり肉 のり	油 スパゲッティ	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ しめじ 長ねぎ	塩 コシヨウ 醤油 一味唐辛子	596 kcal
			ぶた肉	油	ニンニク しょうが にんじん 玉ねぎ	塩 カレー粉 鶏ガラ	22.5 g
			たまご	さとう 小麦粉 パター	和ジジス ママレード	ベーキングパウダー	21.0 g
							2.5 g
17 金	こうやそぼろごはん ヒジキのわふうサラダ けんちんじる	○	とり肉 高野豆腐 のり	米 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが	だし 削り 酒 みりん 醤油	595 kcal
			ひじき	さとう 油 ゴマ油	キャベツ キュウリ 大根	塩 醤油 酢 コシヨウ	26.0 g
			豆腐	油 ゴマ油 里いも	ゴボウ にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ	だし昆布 だし 削り 塩 醤油 酒	17.6 g
							2.5 g
20 月	ごはん あげギョウザ ちゅうかサラダ たまごのちゅうかスープ	○		米			698 kcal
			ぶた肉	油 ぎょうざの皮	ニンニク しょうが 白菜 長ねぎ ニラ	塩 コシヨウ 醤油	22.3 g
				油 ゴマ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 ラー油	26.2 g
			たまご 豆腐	ゴマ油 かたくり粉	しょうが にんじん 長ねぎ	鶏ガラ 酒 塩 コシヨウ 醤油	2.2 g

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	その他	対応
21 火	ごはん ひじきいりたまごやき モヤシのおかかあえ だいこんのみそしる	○		米			597 kcal
			とり肉 ひじき たまご	油 さとう	玉ねぎ にんじん	酒 塩 醤油	26.4 g
			かつお節		小松菜 にんじん モヤシ	醤油	18.8 g
			油揚げ みそ わかめ		大根 長ねぎ	だし 削り	2.6 g
22 水	ロールパン コーンシチュー にんじんのサラダ	○		マ・ガリパン			614 kcal
			とり肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが コーン パセリ	白ワイン 鶏ガラ 塩 コシヨウ ペイリーフ	21.0 g
				油 さとう	にんじん キュウリ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	リンゴ酢 塩 コシヨウ 白ワイン	27.9 g
							2.6 g
23 木	むぎごはん サバのおろしソース やさいのゴマあえ ナメコのみそしる	○		米 麦			624 kcal
			サバ	さとう	しょうが 大根	酒 醤油 だし 削り みりん 酢	23.9 g
				さとう ゴマ	小松菜 にんじん モヤシ	醤油	24.2 g
			豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ	だし 削り	2.2 g
24 金	ソースやきそば ジャガイモのポリからサラダ アズキしらたまだんご	○	ぶた肉 青のり	めん 油	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ モヤシ	酒 塩 コシヨウ 醤油 ソース	645 kcal
				じゃがいも 油 ゴマ さとう	にんじん キャベツ アスパラガス	酢 塩 醤油 豆板醬	21.0 g
			小豆	白玉粉 さとう		塩	16.9 g
							2.8 g
27 月	ビビンバふうごはん パンサンズー とうふのポリからスープ	○	ぶたひき肉	米 ゴマ油 さとう ゴマ	ニンニク しょうが 長ねぎ 豆モヤシ にんじん 小松菜	醤油 塩 酒 豆板醬	556 kcal
				はるさめ 油 ゴマ油	にんじん キュウリ モヤシ	酢 塩 醤油 洋辛子	18.9 g
			豆腐	ゴマ油	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	酒 塩 鶏ガラ 醤油 豆板醬	16.0 g
							2.2 g
28 火	セサミトースト ポークビーンズ くだもの	○		食パン マーガリン ゴマ さとう			668 kcal
			ぶた肉 ベーコン 大豆 チーズ	油 じゃがいも さとう	セロリ にんじん 玉ねぎ しょうが トマト缶 パセリ	赤ワイン 鶏ガラ 塩 コシヨウ ペイリーフ ケチャップ	28.0 g
					くだもの		27.3 g
							2.9 g
29 水	ごはん サケのてりやき モヤシのいそえ とんじる	○		米			558 kcal
			サケ	油 さとう かたくり粉	しょうが	醤油 酒 みりん	28.2 g
			のり		キュウリ にんじん モヤシ	醤油	14.6 g
			ぶた肉 みそ 豆腐	油 じゃがいも コンニャク	ゴボウ にんじん 大根 長ねぎ	だし 削り	2.6 g
30 木	しょうゆラーメン ジャコのサラダ にくまんむしパン	○	ぶた肉	中華めん 油 ゴマ油	にんじん たけのこ ニンニク しょうが 長ねぎ	酒 塩 コシヨウ 醤油 だし昆布 だし 削り	640 kcal
			チリメンジャコ	油 ゴマ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 ラー油	27.2 g
			ぶた肉	小麦粉 さとう かたくり粉	玉ねぎ しょうが	酒 醤油 ベーキングパウダー	21.2 g
							3.5 g
31 金	チキンかつカレー ピクルス ヨーグルトゼリーいちごソース	○	とり肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん しょうが ニンニク	鶏ガラ カレー粉 塩 ペイリーフ ケチャップ ソース 赤ワイン	749 kcal
				さとう	にんじん キュウリ カブ	酢 塩 ペイリーフ	21.0 g
							25.0 g
				寒天 ヨーグルト 牛乳	さとう	イチゴジャム	赤ワイン



すききらいせずにとべましよう
にがてなたべものも、ひとくちたべてみましよう。

