

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギー	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			たんぱく質	脂質
											行事食等	
1	月	白ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢あえ 塩肉じゃが	牛乳 さつまあげ うすあげ ぶた肉		ごはん 油 さとう	ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん	きゅうり こんにゃく いんげん たまねぎ	もやし	616 Kcal	24 g
2	火	白ごはん	青のりチキンカツ マカロニサラダ あつあげのみそ汁	牛乳 とり肉 青のりこ あつあげ	みそ わかめ	ごはん てんぷらこ じゃがいも 油	マカロニ 卵なしマヨネーズ パンこ さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン	たまねぎ		657 Kcal	27 g
3	水	わかめ ごはん	ラザニア コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	スキムミルク チーズ とり肉 わかめ	麦ごはん マカロニ 油 さとう	米こ バター パンこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ コーン キャベツ パセリ		670 Kcal	28 g
4	木	白ごはん	めぎすのカレー揚げ きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 めぎす とり肉 ぶた肉	みそ	ごはん こめこ 米こ かたくりこ	油 ごま じゃがいも ごま油	にんじん ごぼう しらたき ねぎ	だいこん たまねぎ		620 Kcal	27 g
5	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スキムミルク	むぎ飯 じゃがいも 油 さとう こむぎこ	バター カレールー ゼリー	にんにく しょうが トマト にんじん	たまねぎ もも缶 みかん缶 パイン缶		751 Kcal	21 g
8	月	白ごはん (増量)	ビビンバ わかめのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	あさり きぬごしどうふ わかめ	ごはん 油 さとう ごま油	ごま	にんにく 切り干し大根 にんじん こまつな	もやし ねぎ 干しいたけ		621 Kcal	26 g
9	火	コッペパン	きなこ揚げパン もち麦のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン きなこ	スキムミルク	コッペパン じゃがいも さとう 油	生クリーム もち麦	セロリ にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー		649 Kcal	25 g
10	水	白ごはん	揚げ餃子 きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬごしどうふ	ごはん 油 ごま ごま油	さとう かたくりこ	きゅうり ねぎ しょうが にんにく	たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ		675 Kcal	25 g
11	木	白ごはん	ホキのピザ焼き そえキャベツ 切干大根のみそ汁	牛乳 ホキ チーズ ぶた肉	あつあげ みそ	ごはん オリーブ油 さとう 米こ		たまねぎ ピーマン にんにく コーン	トマト キャベツ にんじん 切り干し大根	ねぎ	604 Kcal	29 g
12	金	白ごはん (減量)	かしわ天ぷら いそかあえ さぬきうどん みかんゼリー	牛乳 とり肉 のり かまぼこ		ごはん うどん 油 さとう	てんぷらこ みかんゼリー	しょうが キャベツ にんじん こまつな	ねぎ しょうが		643 Kcal	25 g
15	月	白ごはん	てりやきチキン 切干大根とひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	スキムミルク あさり	ごはん さとう 米こ バター	卵なしマヨネーズ 生クリーム じゃがいも 油 ごま	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり	コーン たまねぎ パセリ		669 Kcal	26 g
16	火	白ごはん	ハタハタから揚げ 車心の卵とじ メロン	牛乳 ハタハタ とり肉 たまご		ごはん 米こ かたくりこ 油	さとう 車心	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	こまつな メロン		605 Kcal	26 g
17	水	白ごはん	堅とうふカツ ごまだれ やさいのピリ辛 もずくのみそ汁	牛乳 堅とうふ みそ かまぼこ	もずく	ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが ねぎ たまねぎ なめこ		605 Kcal	18 g
18	木	白ごはん	鯖の色づけ ブロッコリーのこんぶあえ 沢煮わん	牛乳 さば こんぶ ぶた肉		ごはん 米こ 油 さとう	ごま	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	たけのこ えのきたけ ごぼう こんにゃく	みつば	624 Kcal	26 g
19	金	麦ごはん (増量)	まっとうトマトと大豆のドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも 油 米こ	カレールー ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト	にんじん パイン缶 もも缶		690 Kcal	25 g
22	月	白ごはん (減量)	はるまき 冷やし中華	牛乳 たまご	ロースハム	ごはん はるまき 油 ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし			672 Kcal	19 g
23	火	白ごはん	フライパンダのハンバーグ ブロッコリーのガーリックソース ABCスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン	ごはん パンこ さとう オリーブ油	油 マカロニ	たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく	セロリ にんじん キャベツ パセリ		603 Kcal	25 g
24	水	白ごはん	いわしのかば焼き 野菜のごまドレあえ 豆乳みそ汁	牛乳 いわし ひじき ぶた肉	うすあげ みそ 豆乳	ごはん 米こ 油 じゃがいも	かたくりこ さとう ごま油 卵なしマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ ねぎ		625 Kcal	22 g
25	木	白ごはん	コロッケ はちみつレモンサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉	スキムミルク	ごはん コロッケ 油 生クリーム	オリーブ油 米こ バター	キャベツ きゅうり にんじん レモン	たまねぎ コーン パセリ		659 Kcal	20 g
26	金	麦ごはん	みそだれ焼肉丼 鶏ごぼう汁	牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	とり肉 うすあげ	むぎ飯 油 さとう ごま	かたくりこ ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし	にら みつば ごぼう えのきたけ		643 Kcal	28 g
29	月	麦ごはん	チンジャオロース丼 トマトとたまごの中華スープ フローズンヨーグルトレモン味	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	ヨーグルト	むぎ飯 かたくりこ 米こ 油	ごま油 さとう	たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく	しょうが にんにく チンゲンサイ トマト		699 Kcal	22 g
30	火	白ごはん	鶏の香草パンこ焼き ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ぶた肉	ごはん パンこ オリーブ油 じゃがいも	バター 油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン	パセリ		644 Kcal	26 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

