

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立 総量 1献立 総量 1献立 総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 火	ミルクパン						ミルクパン		
	ポテトグラタン	鶏肉		脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、ビザチーズ	人参	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶	じゃが芋、コーンフレーク	油、バター	34.2 g
	ピーンズサラダ	大豆			人参	きゅうり、コーン缶、レモン	でんぶん、さつま芋、上白糖、はちみつ	あげ油	531 mg
5 水	ごはん			ちりめんじゃこ、青のり			米、もち麦、三温糖	油、白ごま	728 kcal
	厚焼き玉子	鶏ひき肉、生揚げ、鶏卵			人参、みつば	干椎茸、玉ねぎ		油	24.8 g
	おひたし	かつお節			人参、小松菜	もやし、すだち	上白糖		448 mg
	みそ汁	油揚げ、みそ			ほうれんそう	キャベツ			2.9 g
6 木	ごはん						米、もち麦		791 kcal
	さばの塩焼き おろしだれ	さば				大根、すだち、レモン	でんぶん		25.9 g
	五目豆	大豆		角切昆布	人参	ごぼう、れんこん	こんにゃく、上白糖		339 mg
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ			人参	ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	こんにゃく、じゃが芋		2.8 g
7 金	豚肉とにらのあんかけ焼きそば	豚肉			人参、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、きくらげ、もやし	中華麺、上白糖、でんぶん	油、ごま油	694 kcal
	バリバリサラダ				小松菜、人参	キャベツ、ねぎ	ワタンの皮、上白糖	あげ油、ごま油、白ごま	22.2 g
	柿					柿			312 mg
10 月	チキンカレー	鶏肉		ヨーグルト	人参、トマト	にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎ	米、もち麦、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	バター	843 kcal
	ハムサラダ	ハム			人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.2 g
	りんご					りんご			325 mg
11 火	かきあげうどん	えび、鶏卵			人参、みつば	玉ねぎ、コーン缶、まいたけ、ねぎ	小麦粉、うどん	油	794 kcal
	糸こんにゃくサラダ	ささみ		糸こんにゃく	人参、小松菜	キャベツ、ねぎ	上白糖	ごま油、ねりごま	24.8 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		りんご缶、桃缶、パイナップル	三温糖		449 mg
12 水	ごはん						米		750 kcal
	魚の照り焼き	さむら				しょうが	上白糖、でんぶん		22.5 g
	干草あえ	油揚げ			人参、小松菜	キャベツ、もやし	つきこんにゃく、上白糖	ごま油	370 mg
14 金	田舎汁	鶏肉、豆腐、みそ			人参	大根、干椎茸、ねぎ	里芋、こんにゃく、じゃが芋	油	2.2 g
	フレンチトースト	鶏卵		牛乳、加糖練乳			食パン、上白糖	バター	791 kcal
	牛スネだしのポトフ	牛肉、豚肉			人参、ブロッコリー	セロリ、玉ねぎ、大根、キャベツ	小麦粉、じゃが芋	オリーブ油	35.5 g
17 月	カリカリベーコンサラダ	ベーコン			人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油、エッグゲアマヨ	427 mg
									3.1 g
18 火	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、赤みそ、豆腐			人参、にら	しょうが、にんにく、干椎茸、ねぎ	米、もち麦、上白糖、でんぶん	油、ごま油	824 kcal
	棒棒鶏サラダ	鶏肉		糸こんにゃく	赤パプリカ	もやし、きゅうり、ねぎ	上白糖	ごま油、白ごま	25.4 g
	みかん					みかん			445 mg
19 水	わかめごはん			炊き込みわかめ			米、もち麦	白ごま	776 kcal
	小魚の甘辛揚げ			きびなご		しょうが	でんぶん、米粉、上白糖	あげ油、白ごま	25.0 g
	炒り卵の花	焼き竹輪、おから			人参	干椎茸、枝豆	つきこんにゃく、上白糖	ごま油	605 mg
20 木	沢庵漬	鶏肉、油揚げ			人参、小松菜	大根、ねぎ	つきこんにゃく、でんぶん		2.6 g
	ごまご飯						米、もち麦	白ごま	838 kcal
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉、生揚げ、大豆、鶏卵		芽ひじき	人参	玉ねぎ、枝豆、エリンギ、しめじ、椎茸	でんぶん	油、サラダ油	31.1 g
21 金	野菜ソテー				人参	コーン缶、えだまめ	じゃが芋	サラダ油	480 mg
	みそ汁	油揚げ、みそ			人参	大根、ねぎ	じゃが芋		2.0 g
	ごはん						米、もち麦		790 kcal
22 土	さばのみそ煮	さば、みそ				しょうが、ねぎ	上白糖		29.1 g
	おひたし	油揚げ		耐熱糸こんにゃく	人参、小松菜	もやし、すだち	上白糖		349 mg
	豚汁	豚肉、焼き豆腐、みそ			人参	ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	こんにゃく、じゃが芋		2.9 g
23 日	サーモンクリームスパゲッティ	鮭		牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ、しめじ	スパゲッティ、小麦粉、米粉	サラダ油、バター	784 kcal
	フライドオニオンサラダ				人参	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	小麦粉、上白糖	あげ油、オリーブ油	26.4 g
	シャインマスカット					シャインマスカット			512 mg
24 月	ごはん						米、もち麦		846 kcal
	無しゅうマイ	豚ひき肉、鶏ひき肉、貝柱				干椎茸、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	上白糖、でんぶん、しゅうまいの皮		25.5 g
	パンサンスー	ハム			小松菜、人参	もやし、ねぎ、にんにく	緑豆はるさめ、上白糖	ごま油	335 mg
25 火	酸辣湯	鶏肉、豆腐、鶏卵			人参、にら	もやし、玉ねぎ、きくらげ、干椎茸、白菜	でんぶん	サラダ油	2.5 g
	ごはん	かつお節		芽ひじき			米、三温糖	油、白ごま	857 kcal
	生鮭				人参、ピーマン、とうがらし	玉ねぎ、ねぎ	小麦粉、上白糖	あげ油	30.9 g
26 水	鮭の南蛮漬け						じゃが芋		381 mg
	粉ふき芋				小松菜	キャベツ			2.8 g
	みそ汁	さば節、豆腐、油揚げ、みそ							
27 木	パン						パン		771 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉、大豆			人参、トマト	にんにく、セロリ、玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油、バター	30.7 g
	ツナサラダ	ツナ缶			人参	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根	上白糖	なたね油	349 mg
28 金	アップルクラムブル					りんご	小麦粉、グラニュー糖	バター	1.8 g
	他人丼	豚バラ、鶏卵			みつば	玉ねぎ	米、もち麦、上白糖	サラダ油	826 kcal
	しらす和え			しらす	しそ、人参、小松菜	キャベツ、もやし			24.2 g
29 土	みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		わかめ		大根			428 mg
	みかん					みかん			3.4 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。