

日	献立名	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 1食分の 食糧相当量		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	パン	牛乳					パン	651 kcal		
	★ヒシカツ		豚肉,鶏卵				小麦粉,パン粉	あげ油	24.7 g	
	キャベツソテー					キャベツ		サラダ油	433 mg	
	クラムチャウダー		貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン	じゃが芋,米粉	油	2.1 g	
3火	ちらし寿司	牛乳	高野豆腐,えび	きざみのり	人参	れんこん,干椎茸,かんぴょう,枝豆	米,もち麦,上白糖	812 kcal		
	★照り焼きチキン		鶏肉				上白糖,片栗粉	23.8 g		
	すまし汁				人参,小松菜,ゆず	大根	生麩	405 mg		
	いちごミルクゼリー			粉寒天,牛乳,加糖練乳		レモン	いちごジャム,片栗粉	2.8 g		
4水	ごはん	牛乳					米	773 kcal		
	さばの塩焼焼き		さば			大根	片栗粉	26.4 g		
	ひじき豆		大豆,油揚げ	芽ひじき	人参,さやいんげん		上白糖	345 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	2.7 g		
5木	★スバゲティミートソース	牛乳	牛ひき肉,豚ひき肉	粉チーズ	トマト,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ	スバゲティ,上白糖	オリーブ油,牛脂	836 kcal	
	★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	31.1 g	
	★チョコチップマフィン		鶏卵	牛乳				上白糖,はちみつ,さつまいも,小麦粉,チョコチップ	バター	402 mg
									2.2 g	
6金	えびクリームライス	牛乳	えび	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	人参,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター,油	845 kcal	
	★ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	片栗粉,さつまいも,上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	25.2 g	
	★フルーツポンチ			寒天			もも缶,みかん缶,パイナップル缶	上白糖	476 mg	
									2.8 g	
9月	★セレクト揚げパン きな粉・シュガー・ココア	牛乳	きな粉	ミルクココア			コッパン,グラニュー糖	あげ油	891 kcal	
	ビーフシチュー		牛すね肉	生クリーム	パセリ,人参	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃが芋,小麦粉	サラダ油,バター	43.6 g	
	★ポテトサラダ				人参	コーン,きゅうり	じゃが芋,上白糖	サラダ油,エッグクエアマヨ	318 mg	
									3.1 g	
10火	★バターチキンカレー	牛乳	鶏肉	ヨーグルト,無糖練乳,生クリーム	トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉	バター	891 kcal	
	★じゃが芋のハニーサラダ				人参	きゅうり,キャベツ	じゃが芋,はちみつ	あげ油,サラダ油	36.9 g	
	★りんご						りんご		338 mg	
									2.4 g	
11水	★ごはん	牛乳					米	750 kcal		
	★ハンバーグ		豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉	油	25.0 g	
	★マッシュポテト			牛乳			じゃが芋	バター	277 mg	
	コンソメスープ		ベーコン		人参,パセリ	セロリ,玉ねぎ,コーン,大根			2.7 g	
12木	ごはん	牛乳					米	767 kcal		
	ぶり大根		ぶり			しょうが,大根	上白糖	24.7 g		
	白菜豚汁		豚肉,みそ		人参,わけぎ	玉ねぎ,白菜			297 mg	
	デコポン					デコポン			2.5 g	
13金	★ほぐしチャーシューつけ麺	牛乳	豚肉,粉かつお	焼きのり	わけぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,干椎茸,めんま,ちやし	卵つけ麺,水あめ,上白糖	サラダ油	900 kcal	
	★春雨サラダ				人参	もやし,きゅうり,ねぎ	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油,ねりごま	24.5 g	
	★大学芋						さつまいも,水あめ,上白糖	あげ油,黒ごま	348 mg	
									3.8 g	
16月	★フレンチトースト	牛乳	鶏卵	牛乳,加糖練乳			食パン,上白糖	バター	785 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	37.2 g	
	★パリパリサラダ				小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,にんにく	ワンタンの皮,上白糖	あげ油,ごま油	429 mg	
									3.2 g	
17火	ごはん	牛乳					米	787 kcal		
	魚の西京みそ焼き		西京みそ,ぶり				上白糖	27.7 g		
	切り干大根の含め煮		油揚げ		人参,さやいんげん	切干し大根,干椎茸	上白糖	359 mg		
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,片栗粉	2.1 g		
18水	赤飯	牛乳	小豆				米,もち米	黒ごま	791 kcal	
	★鶏のから揚げ おひたし		鶏肉		小松菜,人参	しょうが,にんにく,ねぎ 白菜	片栗粉,小麦粉	あげ油	26.3 g	
	すまし汁		豆腐		みつば		生麩		363 mg	
	いちご						いちご		3.2 g	
23月	麻婆豆腐丼	牛乳	豚ひき肉,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,片栗粉	油,ごま油	857 kcal	
	小魚の香味揚げ			小あじ		しょうが,にんにく	片栗粉,米粉	あげ油	30.7 g	
	糸寒天サラダ		ささみ	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,ねぎ	上白糖	ごま油,白ごま	775 mg	
									3.2 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。

※料理名に★が付いているものはリクエストメニューです。