



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食分 1人前 食塩相当量	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	ごはん					米		694 kcal	
	さわらのみぞれ煮	牛乳	さわら		しょうが大根	上白糖		20.2 g	
	おひたし		かつお節	人参、小松菜	もやし、すだち	上白糖		333 mg	
	沢煮焼		鶏肉、油揚げ	人参、小松菜	大根、ねぎ	つきこんにゃく、片栗粉		2.5 g	
2金	ツナマヨトースト		ツナ	ヨーグルト	パセリ	玉葱	食パン	マヨネーズ	776 kcal
	ポークビーンズ	牛乳	豚肉、大豆		人参、トマト、パセリ	にんにく、セロリ、玉葱、マヨネーズ	じゃが芋、上白糖、小麦粉	油、バター	36.6 g
	ハムサラダ		ハム		人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	381 mg
	ぶどう				ぶどう				2.4 g
5月	チャーハン		豚肉、鶏卵		ねぎ	米、もち麦	ごま油、油		742 kcal
	中華五目スープ	牛乳	鶏肉、豆腐	人参、青梗菜	しょうが、玉葱、葱、干椎茸	上白糖	サラダ油、ごま油、白ごま		24.2 g
	パリパリサラダ			小松菜、人参	キャベツ、ねぎ、にんにく	ワタンの皮、上白糖	あけ油、ごま油		368 mg
	みかん				みかん				2.9 g
6火	ごはん					米		805 kcal	
	ぶりの照り焼き	牛乳		ぶり	しょうが	上白糖、片栗粉		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		387 mg	
	さつま汁		鶏肉、厚揚げ、みそ	人参	ごぼう、大根、椎茸、ねぎ	こんにゃく、薩摩芋	ごま油		2.6 g
7水	コッペパン					コッペパン		714 kcal	
	一口ヒレカツ	牛乳	豚ヒレ肉、鶏卵			小麦粉、パン粉	あけ油		25.8 g
	キャベツソテー				キャベツ		サラダ油		429 mg
	コーンポタージュ			牛乳、脱脂粉乳	パセリ	セロリ、玉葱、コーン	じゃが芋	油、バター	2.8 g
8木	わかめごはん			炊き込みわかめ		米、もち麦	白ごま		772 kcal
	小魚の甘辛揚げ	牛乳		きびなご	しょうが	片栗粉、米粉、上白糖	あけ油		25.1 g
	千草あえ		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		701 mg
	みそ汁		厚揚げ、みそ	わかめ	大根、ねぎ				2.8 g
9金	あんかけ焼きそば		豚バラ、えび、いか	人参、青梗菜	にんにく、しょうが、玉葱、葱、木耳、ちやし、白菜	中華麺、上白糖、片栗粉	油、ごま油		755 kcal
	あさりのカリッとサラダ	牛乳	あさり	小松菜、人参	大根、しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、上白糖	あけ油、ごま油		30.4 g
	梨				なし				359 mg
									3.2 g
13火	鶏あんかけ丼		鶏肉		みつば	玉葱、ねぎ	米、もち麦、上白糖、片栗粉	サラダ油	780 kcal
	野菜とささみの酢の物	牛乳	ささみ	糸落天	人参	もやし、きゅうり	水あめ、上白糖	白ごま	20.2 g
	みそ汁		厚揚げ、みそ	わかめ	大根、ねぎ				393 mg
									2.9 g
14水	ごはん					米		816 kcal	
	チンジャオロース	牛乳	豚肉		ピーマン、赤パプリカ	しょうが、にんにく、玉葱、葱、黄パプリカ	上白糖、片栗粉	油、ごま油	25.0 g
	パンサンズー				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	302 mg
	みかん				みかん				2.2 g
15木	ごはん					米		773 kcal	
	さばの塩焼焼き	牛乳	さば		大根	片栗粉			26.4 g
	ひじき豆		大豆、油揚げ	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
16金	鶏肉のクリームスパゲッティ	牛乳	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	ほうれんそう	玉葱、しめじ	スパゲティ、小麦粉、米粉	サラダ、バター	828 kcal
	フライドオニオンサラダ				人参	キャベツ、きゅうり、玉葱	小麦粉、上白糖	あけ油、オリーブ油	30.5 g
	りんご				りんご				508 mg
									2.5 g
19月	ショートニングパン					ショートニングパン		762 kcal	
	ビーフシチュー	牛乳	牛すね肉	生クリーム	パセリ、人参	にんにく、セロリ、玉葱、マヨネーズ	じゃが芋、小麦粉	サラダ油、バター	34.2 g
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参	キャベツ、きゅうり、レモン	上白糖、はちみつ	オリーブ油	386 mg
									3.4 g
20火	カレーうどん		豚バラ、油揚げ	無糖練乳、脱脂粉乳	人参、こねぎ	しょうが、玉葱	片栗粉、うどん	サラダ油	793 kcal
	ごま和え	牛乳			小松菜、人参	キャベツ	上白糖	白すりごま、白ごま	28.9 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶、もも缶、パイナップル	三温糖		568 mg
									2.7 g
21水	ごはん					米		818 kcal	
	ぶりの竜田揚げ	牛乳		ぶり	しょうが	片栗粉、米粉	あけ油		30.2 g
	おひたし			小松菜、人参	白菜				424 mg
	田舎汁		鶏肉、厚揚げ、みそ	人参	大根、干椎茸、ねぎ	里芋、こんにゃく	油		2.1 g
22木	えびクリームライス		えび	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	人参、パセリ	玉葱、マヨネーズ	米、もち麦、小麦粉	バター、油	896 kcal
	サラダチキンサラダ	牛乳	鶏肉		人参	キャベツ、きゅうり、レモン	上白糖、はちみつ	オリーブ油	30.0 g
	レバーポテト		豚レバー、豆乳			しょうが	じゃが芋、片栗粉、米粉、上白糖	あけ油、白ごま	488 mg
									3.4 g
23金	親子丼		鶏ひき肉、鶏肉、鶏卵	わけぎ	玉葱	米、もち麦、片栗粉	サラダ油		911 kcal
	けんちん汁	牛乳	豆腐	人参、小松菜	ごぼう、大根、椎茸、ねぎ	こんにゃく	ごま油		25.7 g
	白玉ぜんざい		粒あん、こしあん			白玉			373 mg
									2.9 g
26月	みそラーメン		みそ、豚肉	魚粉	人参、にら	ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、白菜、もやし	中華麺	サラダ油、ラード	823 kcal
	春雨サラダ	牛乳			人参	もやし、きゅうり、ねぎ、にんにく	緑豆はるさめ、上白糖	ごま油	21.1 g
	大学芋					薩摩芋、水あめ、上白糖	あけ油、黒ごま		378 mg
									3.4 g
27火	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	鶏ひき肉、高野豆腐	人参、こねぎ	しょうが、干椎茸	米、もち麦、上白糖	油		748 kcal
	白菜豚汁		豚肉、みそ	人参、小松菜	玉葱、しめじ、白菜				21.9 g
	柿				柿				369 mg
									2.4 g
28水	ごはん					米		710 kcal	
	魚のみぞれあん	牛乳	たら	人参、みつば	大根、えのき	片栗粉、米粉、上白糖	あけ油		17.8 g
	里芋の煮ころがし		豆腐、みそ	わかめ	ねぎ	里芋、こんにゃく、上白糖			330 mg
	みそ汁								2.7 g
29木	ごはん					米		765 kcal	
	肉じゃが	牛乳	豚肉	人参、さやいんげん	玉葱	しらたき、じゃが芋、上白糖	油		16.8 g
	じゃこと海藻のサラダ			海藻、ちりめんじゃこ	人参、しそ	もやし、きゅうり			314 mg
	みかん				みかん				1.8 g
30金	ピザトースト		ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉葱、マヨネーズ	食パン	オリーブ油、油	729 kcal
	クラムチャウダー	牛乳	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、玉葱、コーン	じゃが芋、米粉	油	33.3 g
	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、エッグケアマヨ	596 mg
									3.4 g
31土	ポークカレー		豚肉	ヨーグルト	人参、トマト	にんにく、しょうが、りんご、玉葱	米、もち麦、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	バター	973 kcal
	炒り卵サラダ	牛乳	鶏卵		人参、小松菜	キャベツ、コーン	上白糖	サラダ油、エッグケアマヨ	35.4 g
	パンパキンマフィン		鶏卵	牛乳	かぼちゃ		上白糖、はちみつ、小麦粉、チョコチップ	アーモンド、バター	365 mg
									2.7 g