



献立名		牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質			
			たんばく質	無機質	炭水化物	脂質			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油類・種実類			
					緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
					にんじん・トマト・水菜・西洋かぼちゃ・ピーマン	しょうが・にんにく・セロリ・玉葱・なす・ズッキーニ・黄ピーマン			
						ブルーベリー・いちご・レモン汁			
						食塩相当量			
2月 水	夏野菜のカレーライス	○	豚肉・大豆	精白米・精麦 じゃがいも・薄力粉・砂糖	米ぬか油		636 kcal		
	ベリーヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖		24.1 g		
							17.5 g		
							1.4 g		
3月 木	ごはん	○			精白米・精麦		625 kcal		
	サメの黒酢あんかけ		もうかさめ		でん粉・薄力粉・砂糖	なたね油	こねぎ	しょうが	25.8 g
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	白ごま(すり)	こまつな・にんじん	もやし	21.1 g
	みそ汁		油揚げ・白みそ・赤みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ・長ねぎ	2.2 g
4月 金	豆乳フレンチトースト	○	たまご・豆乳		胚芽食パン・砂糖	バター		540 kcal	
	ミネストローネ		鶏肉・レンズまめ	じゃがいも・砂糖・ショートパスタ(アルファベット)	米ぬか油	にんじん・トマト・水菜・バゼリ	セロリ・玉葱・キャベツ・ズッキーニ	25.9 g	
	果物(なし)						日本なし	16.9 g	
								1.6 g	
7月	ゆかりごはん	○			精白米・精麦	白ごま		742 kcal	
	千草焼き		鶏ひき肉・たまご	砂糖	米ぬか油	にんじん・ほうれんそう	しめじ・しょうが・長ねぎ	28.0 g	
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ	砂糖	ごま油・白ごま	にんじん	だいずもやし・きゅうり	20.4 g	
	白玉入り冷やししるこ		絹ごし豆腐・あずき(乾)	白玉粉・薄力粉・砂糖・黒砂糖				1.7 g	
8月 火	ビビンバ	○	鶏ひき肉・凍り豆腐・たまご	精白米・精麦・砂糖・薄力粉	ごま油・白ごま・米ぬか油	こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・長ねぎ・玉葱・もやし	585 kcal	
	冬瓜のスープ		絹ごし豆腐	カットわかめ	でん粉		こねぎ	とうがん	25.7 g
								20.2 g	
								2.1 g	
9月 水	スパゲティナポリタン	○	鶏ひき肉・凍り豆腐	スパゲティ	米ぬか油	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・玉葱	602 kcal	
	じゃが芋と彩り野菜のサラダ		大豆	じゃがいも・砂糖	なたね油・米ぬか油	にんじん	きゅうり・とうもろこし(冷凍)・レモン(汁)	27.0 g	
	果物(ブルーン)						サンプルーン	22.6 g	
								2.1 g	
10月 木	ごはん	○			精白米・精麦			586 kcal	
	さばのごまみそあんかけ		まさば・赤みそ	砂糖	白ごま(すり)		しょうが	26.6 g	
	野菜ののり和え		かつお糸削り	焼きのり		こまつな・にんじん	もやし	19.8 g	
	冬瓜と鶏肉の煮物		鶏肉も(皮付)・生揚げ	砂糖		にんじん・さいやいんげん	しょうが・しめじ・とうがん	1.9 g	
11月 金	キムタクごはん	○	豚肉(もも)	精白米・精麦	米ぬか油・ごま油		長ねぎ・つぼ漬け・キムチ・漬け	561 kcal	
	酸辣湯		豚肉(もも)・木綿豆腐・たまご	でん粉	米ぬか油	にんじん・こまつな	しょうが・まいたけ・たけのこ・水煮・長ねぎ	23.7 g	
	果物(なし)						日本なし	17.2 g	
								2.4 g	
14月	スープ茶漬け	○	鶏肉むね(皮付)・絹ごし豆腐・鮭	精白米・精麦	白ごま	にんじん・こまつな	しょうが・長ねぎ	622 kcal	
	変わり五目豆		大豆・豚肉(もも)	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	なたね油・米ぬか油	にんじん・ピーマン		28.4 g	
	果物(かんきつ)						かわちばんかん	18.9 g	
								2.0 g	
15月 火	ごはん	○			精白米・精麦			637 kcal	
	チリコンカン餃子		豚ひき肉・いんげんまめ・凍り豆腐	砂糖・ぎょうざの皮	米ぬか油・なたね油	にんじん	にんにく・しょうが・玉葱	23.5 g	
	大根とじゃこのサラダ		かつお糸削り	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油・米ぬか油・白ごま	にんじん・こまつな	だいこん	20.5 g
	めかたまスープ		たまご	めかぶわかめ	でん粉	にんじん・こねぎ	えのきたけ・玉葱	2.0 g	
16月 水	じゃこべえピラフ	○	油揚げ・ベーコン・大豆	ちりめんじゃこ	精白米・精麦	ごま油・米ぬか油	にんじん・こまつな	にんにく	602 kcal
	華風コーンスープ		鶏ひき肉・たまご	でん粉	米ぬか油・ごま油	にんじん・バゼリ・こまつな	玉葱・しょうが・しめじ・冷凍コーン・クリームコーン缶・長ねぎ	23.8 g	
	果物(なし)						にじゅっせいきなし	19.2 g	
								2.0 g	

※都合により変更する場合があります。

25日 十五夜（じゅうごや） こんだて