

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料－たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ゆかりご飯	○		精白米		589 kcal
	ちくわの新茶揚げ		焼き竹輪,豆乳	薄力粉,大豆油		24.2 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま(いり),ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	18.0 g
	呉汁		大豆(国産),豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,長ねぎ,こまつな	2.0 g
2金	きびごはん	○		精白米,きび(精白粒)		600 kcal
	かつおの南蛮漬け		かつお(春獲り)	でん粉,薄力粉,大豆油,砂糖	しょうが	27.8 g
	春野菜ソテー		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,グリーンピース	16.7 g
	若竹汁		生わかめ		たけのこ(ゆで),ほうれんそう	2.0 g
7水	麻婆焼きそば	○	豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	蒸し中華麺(油付き),ごま油,調合油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,しめじ,長ねぎ,にら	590 kcal
	じゃがいものピリ辛サラダ			調合油,三温糖,じゃがいも,大豆油	にんじん,きゅうり,キャベツ	25.6 g
	果物(パイナップル)				パインアップル	24.9 g
						2.3 g
8木	ご飯	○		精白米		585 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき(ステンス釜),粉がつつお	砂糖,ごま(いり)		22.4 g
	鶏肉のみそ煮		鶏肉,白みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんにく,たけのこ(ゆで),にんじん,玉葱,さやいんげん	15.9 g
	野菜の海苔酢あえ		刻みのり	砂糖,ごま油,調合油	こまつな,もやし,キャベツ	2.2 g
9金	ツナコーントースト	○	まぐろ缶詰(油漬フルークait),シュレッドチーズ	食パン,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ホールコーン缶,クリームコーン缶	589 kcal
	かぶのチャウダー		牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム(乳)	調合油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	23.5 g
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	29.0 g
						2.5 g
12月	ご飯	○		精白米		579 kcal
	鰯のねぎソース		さわら	ごま油,ごま(ねり),砂糖	長ねぎ	27.8 g
	青のり粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		16.6 g
	豚肉と新玉ねぎの味噌汁		豚肉,生わかめ,赤みそ,白みそ		玉葱,クレソン	1.9 g
13火	ご飯	○		精白米		586 kcal
	あんかけざせい豆腐		豚ひき肉,絞り豆腐,たまご	調合油,砂糖,でん粉,ごま油	にんじん,玉葱	23.4 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬フルークait)	調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	20.0 g
	味噌汁		カットわかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	長ねぎ	2.2 g
14水	カレーうどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍細うどん,ごま油,調合油,でん粉,薄力粉	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	577 kcal
	じゃが芋もち		豆乳,あおのり	じゃがいも,でん粉,三温糖,大豆油		22.6 g
	若芽ときゅうりの酢の物		生わかめ,かまあげしらす,蒸しかまぼこ	三温糖	きゅうり,もやし	23.7 g
						2.7 g
15木	チリビーンズライス	○	豚ひき肉,ベーコン,大豆(国産),ひよこまめ(乾)	精白米,調合油,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマトジュース	604 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	にんじん,玉葱,パセリ	21.9 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	黄桃缶(果肉のみ)	19.2 g
						2.2 g
16金	ご飯	○		精白米		636 kcal
	グリーンピースコロッケ		鶏ひき肉,豆乳	調合油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),大豆油,砂糖	グリーンピース,玉葱,ホールコーン缶	22.7 g
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	19.3 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	1.9 g
19月	中華おこわ	○	豚肉	精白米,もち米,ごま油,砂糖	にんじん,たけのこ(ゆで),さやいんげん	606 kcal
	焼売		豚ひき肉	砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	長ねぎ,しょうが,エリンギ,玉葱	22.2 g
	青梗菜のスープ			でん粉	にんじん,きくらげ(乾),チンゲンツァイ,長ねぎ	21.0 g
						2.3 g
20火	こぎつねずし	○	凍り豆腐,鶏肉,油揚げ,刻みのり	精白米,砂糖,ごま(いり)	にんじん,たけのこ(ゆで),かんぴょう(乾),さやいんげん	636 kcal
	きびなごの甘酢だれ		きびなご	でん粉,米粉,大豆油,砂糖	長ねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン	21.6 g
	紅白ゼリーポンチ		寒天	三温糖,砂糖	700g(10%果汁入り飲料),白桃缶(果肉のみ),りんご(缶),ナタデココ	17.4 g
						1.8 g
21水	あんかけチャーハン	○	豚ひき肉,たまご	精白米,ごま油,調合油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,エリンギ,たけのこ(ゆで),長ねぎ,玉葱,にら	629 kcal
	華風和え			ごま油,三温糖	きゅうり,かぶ,キャベツ	24.8 g
	カレーじゃが豆		大豆(国産)	大豆油,じゃがいも		23.1 g
						1.9 g
22木	ご飯	○		精白米		632 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	三温糖		25.1 g
	豚肉とじゃが芋のみそ煮		豚肉(もも),生揚げ,赤みそ	じゃがいも,大豆油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,玉葱,さやいんげん	20.0 g
	野菜の甘酢かけ			ごま(いり),砂糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	1.9 g
23金	サーモンクリームスパゲッティ	○	牛乳,生鮭,ベーコン,生クリーム(乳)	スパゲティ,オリーブ油,薄力粉,バター,調合油	こまつな,にんにく,玉葱,ホールコーン缶	658 kcal
	蕪のサラダ			砂糖,調合油	かぶ,きゅうり,キャベツ,かぶ(葉),玉葱	26.2 g
	マーブルケーキ		たまご,牛乳	砂糖,無塩バター,薄力粉		25.1 g
						2.0 g
26月	親子丼	○	鶏肉,凍り豆腐,たまご	精白米,砂糖	にんじん,玉葱,長ねぎ,グリーンピース	580 kcal
	すまし汁		蒸しかまぼこ,カットわかめ		長ねぎ,えのきたけ	27.0 g
	果物(メロン)				メロン(露地)	18.0 g
						2.3 g
27火	ご飯(千葉県産ふさこがね)	○		精白米		641 kcal
	あじのさんが焼き		鶏ひき肉,あじ(すり身),赤みそ	薄力粉,調合油	しょうが,しそ葉,ピーマン,玉葱	28.4 g
	炒めビーフン		豚肉	調合油,ビーフン,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,にら	19.7 g
	さつま汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	2.1 g
28水	キーマカレー	○	豚ひき肉,凍り豆腐,粉チーズ	精白米,精麦,調合油,バター,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	636 kcal
	グリーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	21.4 g
	果物(河内晩柑)				かわちばんかん	22.9 g
						1.8 g
29木	ハニートースト	○		食パン,はちみつ,バター		594 kcal
	豚肉と大豆のトマト煮		大豆(国産),豚肉,ベーコン,生クリーム(乳)	調合油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールトマト(缶)	24.1 g
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン缶,玉葱	27.0 g
						2.4 g
30金	ご飯	○		精白米		591 kcal
	白身魚のチリソース		ホキ	でん粉,米粉,大豆油,調合油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	25.4 g
	こんにゃくの中華和え		茎わかめ	しらたき,三温糖,ごま油,ごま(いり)	きゅうり,にんじん,もやし	17.9 g
	玉子と春雨のスープ		鶏肉,たまご,絹ごし豆腐	普通はるさめ(乾),ごま油	えのきたけ,長ねぎ,チンゲンツァイ	2.0 g