

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	その他	エネルギー たんぱく質
3月	大豆ご飯		油揚げ, 大豆	精白米, 砂糖	にんじん, さやえんどう	うすくちしょうゆ, かつお厚削り節(出汁用), しょうゆ, 塩	603 kcal
	いわしの香味揚げ	○	いわし	でん粉, 油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, しょうが, にんにく	塩, 酒, しょうゆ, 一味唐辛子	27.0 g
	おひたし			砂糖	はくさい, ほうれんそう	しょうゆ, 本みりん	
	みそ汁		赤みそ, わかめ		だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
4月	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			560 kcal
	ピヤペース	○	ベーコン, いか, むきえび, たら, 赤みそ	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, かぶ, ホールトマト	鶏がら, かつお厚削り節(出汁用), トマトピューレ, 白ワイン, 塩, こしょう, パジル(粉)	30.1 g
	大豆のサラダ		大豆	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, からし(粉)	
5月	ボークカレーライス	○	豚肉	精白米, 精麦, 油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	こしょう, 赤ワイン, 豚骨, 鶏がら, ロリエ(葉), 塩, カレー粉, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 中濃ソース, ターメリック, ガラムマサラ, コリアンダー, カルダモン	620 kcal
	グリーンサラダ			砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	酢, 塩, こしょう, からし(粉)	20.6 g
	ボンカン				ボンカン		
6月	ご飯			精白米			671 kcal
	UFO餃子	○	豚ひき肉	でん粉, ごま油, ぎょうざの皮, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たら, キャベツ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	22.1 g
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, 油, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, からし(粉)	
	わかめスープ		豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ	酒, 鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう	
7月	お野菜ピラフ	○	鶏肉	精白米, オリーブ油, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン	白ワイン, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ	605 kcal
	お野菜チップス			さつまいも, むらさきも, 油	かぼちゃ, にんじん, れんこん	塩	19.3 g
	お野菜シチュー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 米粉	玉葱, にんじん, しめじ, ほうれんそう	白ワイン, 鶏がら, ロリエ(葉), 塩, こしょう	
10月	かやくご飯		鶏肉, 油揚げ, 凍り豆腐	精白米, 砂糖, しらたき	にんじん, さやいんげん	酒, しょうゆ, 出し昆布, 塩, 本みりん	654 kcal
	豚汁	○	豚肉, 豆腐, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	煮干し(出汁用)	24.3 g
	化石発見ゼリー		カラギーナン, 粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, オレンジジュース		
12月	花うどん	○	鶏肉, いか, 蒸しかまぼこ	冷凍うどん, 焼きふ(花ふ)	にんじん, 玉葱, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用), 出し昆布, 酒, 塩, しょうゆ, 本みりん	582 kcal
	野菜のレモン醤油				キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, レモン	塩, しょうゆ	23.1 g
	まんまるあげ			さつまいも, 砂糖, 米粉, でん粉, 粉砂糖			
13月	富士宮焼きそば		豚肉, 粉かつお, 青のり	ラード, 蒸し中華麺	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, たら	塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ	675 kcal
	せんべい汁	○	鶏肉	油, こんにゃく, 南部せんべい	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用), 酒, しょうゆ, 塩, 本みりん	26.1 g
	みかん				みかん		
14月	ご飯			精白米			609 kcal
	ボークステーキ	○	豚肉		にんにく, しょうが, 玉葱	酒, しょうゆ, 本みりん	22.6 g
	パセリポテト			じゃがいも	パセリ	塩, こしょう	
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, わかめ		ごまつな, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
	セレクトドリンク (みかんジュース/コーヒーマカ/ショア)			乳飲料(コーヒーマカ), ショア(いちご)		みかんジュース	
18月	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米, 精麦, 油, はるさめ, 砂糖	にんじん, 玉葱, もやし, たら, にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, コチジャン	574 kcal
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	砂糖, ごま油	切干しいんげん, きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, 塩	21.7 g
	いよかん				いよかん		
19月	ご飯			精白米			546 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	○	鮭		しょうが	塩麹, 酒, 塩	26.6 g
	筑前煮			油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん	酒, 塩, しょうゆ, 本みりん	
	みそ汁		赤みそ, 油揚げ		はくさい, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
20月	メープルバターサンド			コッペパン, 無塩バター, メープルシロップ		しょうゆ	602 kcal
	ポトフ	○	鶏肉	油, じゃがいも	玉葱, にんじん, かぶ, キャベツ, かぶ(葉)	鶏がら, 塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	23.3 g
	マカロニサラダ		ひよこまめ, まぐろ缶詰	マカロニ, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン(汁), 玉葱	酢, 塩, こしょう, からし(粉)	
21月	ご飯			精白米			584 kcal
	ニラ玉あんかけ	○	たまご, 豚ひき肉	油, 砂糖, ごま油, でん粉	たら, 玉葱, にんじん	塩, こしょう, しょうゆ, 酢	23.6 g
	中華風サラダ			ビーフン, 砂糖, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, からし(粉)	
	豆腐と青菜のスープ		豆腐	油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, チンゲンツァイ	酒, 鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう	
25月	シナモントースト			食パン, バター, グラニュー糖		シナモン	604 kcal
	野菜のチャウダー	○	鶏肉, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, しめじ, エリンギ, パセリ	鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	22.1 g
	クルトンサラダ			砂糖, 油, 食パン(耳), オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, にんにく	酢, 塩, こしょう, からし(粉)	
26月	ご飯			精白米			584 kcal
	鯖のみぞれ煮	○	さば	米粉, でん粉, 油	しょうが, だいこん	酒, しょうゆ, かつお厚削り節(出汁用), 本みりん	24.1 g
	干草和え			しらたき, 砂糖, 白ごま	ごまつな, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酒, 酢, 塩	
	みそ汁		わかめ, 赤みそ	じゃがいも	長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
27月	カレーうどん	○	豚肉, うずら卵	油, 砂糖, 冷凍うどん, でん粉	玉葱, にんじん, ごまつな, 長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用), 煮干し(出汁用), しょうゆ, 塩, 本みりん, カレー粉	626 kcal
	野菜の香味和え			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, にんにく, 長ねぎ, しょうが	塩, 酢, しょうゆ	26.7 g
	のり塩大豆		大豆, あおのり	でん粉, じゃがいも, 油		塩	
28月	麦ご飯			精白米, 精麦			578 kcal
	豆腐のチリソース	○	豆腐, 鶏肉	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 長ねぎ, たけのこ, ピーマン	しょうゆ, 塩, トマトケチャップ, トウバンジャン, 酒	22.3 g
	大根サラダ			砂糖, ごま油	にんじん, だいこん, もやし, きゅうり, にんにく, 玉葱	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	
	ネーブル				ネーブル		