

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん おちゃふりかけ		しんじゃがいものそぼろに こまつなのあえもの	学乳,系けずり節 若鶏ひき肉,生揚げ	米,砂糖,白いりごま じゃがいも,油 でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸 しょうが,グリーンピース,こまつな キャベツ,もやし	610 kcal 22.4 g 19.1 g 1.6 g
2木	ごもくチャーハン		とうふいりちゅうかスープ しらたまフルーツ	学乳,冷凍むきえび 豚ひき肉,なると 鶏こま肉,木綿豆腐	米,油,ごま油,白玉粉	にんじん,干し椎茸,長ねぎ 冷凍ホールコーン,グリーンピース たけのこ,玉葱,こまつな,もも缶 パイン缶,みかん缶	625 kcal 22.8 g 13.3 g 2.3 g
7火	むぎごはん		しろみざかなのみそにんにくやき ごもくきんぴら けんちんじる	学乳,メルルーサ,白みそ 焼き竹輪 鶏こま肉,生揚げ	米,押麦,ごま油,砂糖 じゃがいも,油 白いりごま,こんにゃく	にんにく,玉葱,にんじん,ごぼう さやいんげん,だいこん,長ねぎ こまつな	556 kcal 28.7 g 13.9 g 2.5 g
8水	ねぎしおぶたどん		わかめのポンずあえ こまいのからあげ みしょうかん	学乳,豚小間,豚ばら わかめ,こまい	米,ごま油,油,でんぷん 白いりごま,砂糖 小麦粉	長ねぎ,にんにく,もやし,にら 玉葱,にんじん,キャベツ きゅうり,だいこん,しょうが 美生柑	634 kcal 25.2 g 23.6 g 2.3 g
9木	きなこあげパン		ミネストローネ ポテトサラダ	学乳,きな粉 ウインナーソーセージ	ミルクパン,砂糖,マカロニ 油,じゃがいも	玉葱,だいこん,にんじん マッシュルーム,しょうが にんにく,トマト缶詰,キャベツ きゅうり	594 kcal 21.0 g 24.7 g 2.2 g
10金	ごはん		ひじきいりたまごやき おかかあえ ぐたくさんみそしる	学乳,たまご,若鶏ひき肉 芽ひじき,しらす干し 系けずり節,生揚げ,白みそ 赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも こんにゃく	玉葱,にんじん,こまつな もやし,だいこん,えのきたけ 長ねぎ,キャベツ	604 kcal 28.5 g 20.2 g 2.3 g
13月	ごまごはん		さばのカレーふうみあげ ゆかりあえ みそしる	学乳,さば,油揚げ,白みそ 赤みそ	米,白いりごま,でんぷん 小麦粉,じゃがいも	しょうが,だいこん,きゅうり こまつな,玉葱,えのきたけ	633 kcal 26.7 g 25.4 g 1.9 g
14火	シュガートースト		ポークビーンズ カラフルサラダ	学乳,豚小間,大豆 ツナオイル漬け わかめ	黒砂糖パン,バター グラニュー糖,じゃがいも 油,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,赤ピーマン,きゅうり 冷凍ホールコーン	641 kcal 27.4 g 27.8 g 2.8 g
15水	ごはん キムムッチ		しろみざかなのちゅうかに ナムル	学乳,刻みのり もうかさめ,うずら卵 生揚げ	米,ごま油,白いりごま 砂糖,小麦粉,でんぷん じゃがいも,油	にんにく,しょうが,玉葱 ピーマン,干し椎茸,もやし きゅうり,だいこん,にんじん	693 kcal 26.5 g 25.9 g 2.4 g
16木	ごはん		とうふハンバーグ こまつないため すりごまのみそしる	学乳,押し豆腐 油揚げ,鶏ひき肉 白みそ,赤みそ	米,でんぷん,パン粉 白いりごま,砂糖,油 じゃがいも,白すりごま	玉葱,長ねぎ,こまつな,もやし キャベツ,にんじん,だいこん 水菜	591 kcal 25.0 g 18.8 g 1.9 g
17金	ジャージャーめん		スパイシーポテト パイン	学乳,豚ひき肉,豚レバー 大豆,赤みそ ひよこまめ	蒸し中華めん,油,砂糖 ごま油,でんぷん じゃがいも	水菜,もやし,玉葱,にんじん たけのこ,にんにく,しょうが パインアップル	614 kcal 25.5 g 20.5 g 2.2 g
20月	とりのかわりどん		ごまきゅうり たまごいりみそしる	学乳,鶏こま肉,たまご 赤みそ,白みそ	米,系こんにゃく,油,砂糖 ごま油,白いりごま じゃがいも	玉葱,ごぼう,にんじん さやいんげん,しょうが,きゅうり キャベツ	577 kcal 27.3 g 15.0 g 2.5 g
21火	ココアパン		ツナモネ とうふサラダ やさいスープ	学乳,ツナオイル漬け 白いんげんまめ,調製豆乳 絹ごし豆腐,わかめ ベーコン	ココアパン,マカロニ 小麦粉,油,パン粉,ごま油 緑豆はるさめ,砂糖 白すりごま,じゃがいも	冷凍ホールコーン,玉葱,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん 干し椎茸,しょうが,こまつな	623 kcal 25.8 g 25.1 g 2.8 g
22水	ごはん		さかなのあずまに いそあえ みそしる	学乳,にしん,生揚げ 焼きのり,わかめ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぷん,砂糖 じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな にんじん,ほんしめじ,玉葱	629 kcal 26.2 g 22.9 g 2.0 g
23木	トマトソーススパゲティ		アーモンドいりサラダ あけぼのケーキ	学乳,ゼラチン,豚小間 ツナオイル漬け,赤みそ 調製豆乳,豆乳バター	スパゲッティ,,油 砂糖,アーモンド 小麦粉,マヨネーズ	にんにく,タカノツメ,玉葱 ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ トマト缶詰,パセリ,きゅうり にんじん,もやし,キャベツ	686 kcal 26.3 g 25.1 g 2.1 g
24金	チーズナン		にくだんごスープ ジャーマンポテト れいとうりんご	学乳,ピザチーズ,鶏ひき肉 たらすり身,凍り豆腐 ベーコン,豆乳バター	ナン,でんぷん 緑豆はるさめ,じゃがいも	玉葱,しょうが,はくさい たけのこ,こまつな,パセリ にんじん,冷凍アップル	544 kcal 26.9 g 22.6 g 2.9 g
25土	ハヤシライス		グリーンサラダ ソーダゼリー	学乳,豚小間,豆乳バター 粉寒天	米,油,砂糖,小麦粉 こんにゃく	にんじん,玉葱,マッシュルーム にんにく,キャベツ,ブロッコリー きゅうり,冷凍ホールコーン	629 kcal 18.7 g 20.2 g 1.9 g
28火	たかなピラフ		わかめスープ マセドアンサラダ れいとうみかん	学乳,豚小間,豆乳バター 鶏こま肉 わかめ,木綿豆腐	米,ごま油,じゃがいも,砂糖	たかな漬,ピーマン,パプリカ 長ねぎ,玉葱,こまつな,にんじん さやいんげん,冷凍みかん	553 kcal 18.6 g 15.4 g 2.7 g
29水	わかめうどん		だいずとやさいのあえもの ぽりぽりいも	学乳,鶏こま肉,わかめ 油揚げ さつま揚げ,大豆	無塩冷凍うどん,砂糖 さつまいも,油 グラニュー糖	にんじん,こまつな,長ねぎ,水菜 キャベツ,冷凍ホールコーン 玉葱	606 kcal 24.8 g 19.3 g 2.1 g
30木	ミルクパン		ビーンズコロツケ ボイルキャベツ ちゅうかたまごスープ	学乳,大豆,豚ひき肉 調製豆乳,豆乳バター 鶏こま肉,たまご	ミルクパン,じゃがいも,油, マッシュポテト 小麦粉,パン粉,でんぷん	玉葱,パセリ,キャベツ,にんじん 冷凍ホールコーン クリームコーン,こまつな	696 kcal 29.8 g 29.3 g 2.8 g
31金	ごはん こんぶのつくだに		とりにくのじぶに からしあえ	学乳,こんぶ,鶏モモ肉 生揚げ ささかまぼこ	米,砂糖,白いりごま じゃがいも こんにゃく,車ふ	にんじん,たけのこ,干し椎茸 さやいんげん,はくさい,もやし こまつな	628 kcal 26.7 g 17.3 g 2.7 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。