

日	曜	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	月	運動会 振替休業日						
2	火	ミルクパン	○	大豆,豚肉	ミルクパン	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,しょうが キャベツ,にんじん,アスパラガス,ホールコーン(レトルト)	610 kcal	
		カレーシチュー			油,じゃがいも,バター,小麦粉		24.5 g	
		ゆで野菜のドレッシングかけ			油,三温糖		27.5 g	
							2.6 g	
3	水	ひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき	米,油,三温糖	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ	598 kcal	
		みそ汁(キャベツ)		油揚げ,わかめ	キャベツ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ねぎ	32.9 g		
		さわらの南部焼		さわら	ごま	19.4 g		
		ゆでそら豆			そらめめ	3.8 g		
4	木	ごはん	○		米		596 kcal	
		かみかみ佃煮		じゃこ,糸けずり,塩昆布	ごま,三温糖		26.9 g	
		豚肉と大根のうま煮		豚肉,うずら卵(水煮)	油,三温糖,さといも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜	19.2 g	
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	2.2 g	
5	金	子ぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,さやいんげん	595 kcal	
		沢煮椀		豚肉	油	だけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,こんにゃく,ねぎ	22.7 g	
		こんにゃくソテー			油,じゃがいも,三温糖,ごま油	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん	18.3 g	
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	2.6 g	
8	月	鯛のかば焼き丼	○	いわし	米,小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖	しょうが	601 kcal	
		田舎汁		鶏肉,豆腐	さといも	にんじん,白菜,ねぎ	28.2 g	
		野菜のごま酢かけ		わかめ	三温糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	18.3 g	
							3.7 g	
9	火	塩焼きそば	○	豚肉	油,三温糖,でん粉,むし中華麺,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,にら	662 kcal	
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま	だいこん,きゅうり	23.8 g	
		マーラーカオ		調理用牛乳	小麦粉,ごま油,三温糖,黒砂糖		21.2 g	
							3.1 g	
10	水	カオマンガイ	○	鶏肉	米,油	にんにく	610 kcal	
		ビーフンスープ		鶏肉	油,ビーフン	にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,ねぎ,きくらげ(乾),しょうが	25.7 g	
		ソムナム風サラダ		干しえび	三温糖	切干しだいこん,にんじん,きゅうり,にんにく	20.0 g	
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.3 g	
11	木	有機米のごはん	○		米		599 kcal	
		けんちょう		豆腐	油,三温糖	だいこん,にんじん,さやいんげん	27.5 g	
		チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,ピーマン	20.4 g	
							2.2 g	
12	金	ごはん	○		米		642 kcal	
		参鶏湯		鶏肉	もち米	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ	26.8 g	
		チーズトッポギ		鶏肉,シュレッドチーズ,調理用牛乳	油,三温糖,トッポギ,ごま,米粉	にんじん,たまねぎ,にら	17.4 g	
							2.0 g	
15	月	ごはん	○		米		613 kcal	
		利休汁		豚肉,豆腐	ごま油,じゃがいも,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,(干)しいたけ,しめじ,こまつな	25.7 g	
		ししゃものから揚げ		ししゃも	でん粉,揚げ油,三温糖	ねぎ	24.2 g	
		だいこんサラダ			油,ごま	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	2.7 g	

日	曜	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	17種 - たんばく質 脂質 食塩相当量
16	火	チキンカレーライス	○	鶏肉	七分つき米,油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん	665 kcal
		青菜のソテー		ベーコン	油	こまつな,もやし,ホールコーン(レトルト)	22.8 g
		くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	21.4 g
							2.3 g
17	水	ごはん	○		米		647 kcal
		みそ汁(生揚げ・わかめ)		生揚げ,わかめ		たまねぎ,えのきたけ	25.5 g
		コロッケ		豚肉,調理用牛乳,おから,鶏卵	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ	24.9 g
		キャベツソテー		油	キャベツ,にんじん	2.0 g	
18	木	クロケロあげパン	○	うぐいすきな粉	ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖		615 kcal
		野菜とチキンのスープ		鶏肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ	22.2 g
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	29.9 g
							2.2 g
19	金	ごはん	○		米		619 kcal
		みそ汁(なす)		油揚げ,豆腐,わかめ		にんじん,なす,ねぎ	19.2 g
		白身魚の和風ステーキソース		もーかざめ	小麦粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	たまねぎ	18.0 g
		きんぴらごぼう			油,三温糖,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	3.1 g
22	月	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,チンゲンツアイ	591 kcal
		春雨スープ		豚肉	緑豆春雨,ごま油	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな	24.6 g
		中華あえ			三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり	22.2 g
							3.6 g
23	火	大根スバゲティ	○	ツナ,刻みのり	スバゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん	628 kcal
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	22.7 g
		カステラパンケーキ		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,さとう,バター		23.5 g
							2.2 g
24	水	じゃこと青のりのごはん	○	じゃこ,あおのり	米,ごま		596 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	22.2 g
		夏野菜の南蛮かけ			揚げ油,三温糖	なす,かぼちゃ,ピーマン,赤ピーマン	18.1 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.5 g
25	木	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン,バター,オリーブ油	にんにく	602 kcal
		ボークビーンズ		豚肉,大豆	油,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	25.7 g
		ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),にんじん	28.2 g
							2.6 g
26	金	豚丼	○	豚肉,凍り豆腐	米,三温糖	こんにゃく,たまねぎ	611 kcal
		のっぺい汁		かまぼこ	じゃがいも,でん粉	だいこん,たけのこ(水煮),にんじん,こんにゃく	27.7 g
		えだ豆とコーンのフリッター		ロースハム,鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,揚げ油	えだまめ(冷凍),ホールコーン(レトルト),たまねぎ	18.4 g
							2.6 g
29	月	ごはん	○		米		636 kcal
		イナムドッチ		豚肉,かまぼこ,生揚げ		にんじん,ごぼう,こんにゃく,かぶ,ねぎ	31.3 g
		ゴーヤチャンプル		豚肉,鶏卵,豆腐,糸けずり	油,車麩	ゴーヤ,にんじん,キャベツ,もやし	26.2 g
							2.8 g
30	火	チキンライス	○	鶏肉	七分つき米,油,バター	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),(冷)グリーンピース	597 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	20.5 g
		じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,油	にんじん,キャベツ	23.0 g
							2.8 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。