



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～			
1月	○	むぎごはん なすいりマーボー豆腐 ナムル オレンジ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが ねぎ 人参 干し椎茸 なす 葉ねぎ たけのこ缶 もやし 人参 小松菜 きゅうり オレンジ	甜麴醬 酒 醤油 塩 豆板醬 酢 醤油 塩	561kcal 26.5g	
2火	○	むぎごはん あきのみかくカレー ちりめんじゃこサラダ かき	米 麦 さつまいも はちみつ 油 砂糖 油	豚肉 クリームチーズ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 人参 しめじ まいたけ 玉ねぎ グリンピース トマト缶 小松菜 キャベツ 人参 コーン缶 柿	塩 こしょう カレー粉 ソース 醤油 こしょう 塩 醤油	572kcal 19.6g	
3水		きゅうしょくはありません おべんとうのよういをおねがいます						
4金		クロックムッシュ ポトフ りんごいりコールスローサラダ バナナ	小麦粉 砂糖 ショートニング バター 油 じゃが芋 油 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ハム チーズ 鶏肉	パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 キャベツ 人参 もやし りんご きゅうり バナナ	塩 ナツメグ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	538kcal 25.0g	
7月	○	チキンピラフ ジャーマンポテト やさしいスープ りんごヨーグルト	米 バター バター じゃが芋 砂糖	鶏肉 ウインナー ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム パセリ 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ りんご	塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	531kcal 19.8g	
8火	○	むぎごはん とうふのチリソースに おいもとくろはんぺんのあげに	米 麦 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖	えび 豚肉 大豆 大豆 黒はんぺん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ缶 葉ねぎ トマト缶	酒 醤油 ケチャップ 豆板醬 醤油 酒 みりん	649kcal 28.0g	
9水	○	むぎごはん にしよくだんのぐ(ツナそぼろ) (いりたまご) とんじる オレンジ	米 麦 油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	ツナ 卵 豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 たけのこ缶 枝豆 大根 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ オレンジ	醤油 塩	596kcal 27.0g	
10木	○	じゅうさんや こんだて						
		さつまいもごはん おつきみつくね のっぺいじる つきみデザート	米 麦 さつまいも ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく 里芋 砂糖 ブドウ糖 水あめ	卵 鶏肉 大豆 ウスラ卵 みそ 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	塩 醤油 塩 みりん 醤油 酒 みりん	577kcal 26.5g	
11金		1がつきしゅうぎょうしき きゅうしょくはありません						
15火		2がつきしぎょうしき きゅうしょくはありません						
16水	○	こまつなとじゃこのチャーハン だいこんサラダ ワンタンスープ バナナ	油 ごま ごま油 ごま油 砂糖 油 ごま油 ワンタン	豚肉 焼き豚 卵 ちりめんじゃこ ツナ 豚肉	にんにく しょうが 椎茸 玉ねぎ ねぎ 小松菜 コーン缶 大根 人参 きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ バナナ	醤油 みりん 酒 塩 酢 醤油 塩 酒 醤油 塩 こしょう	530kcal 20.2g	
17木	○	ブックメニュー「おかわりへの道」より 肉団子の甘酢あんかけ						
		むぎごはん にくばんごのあきずあんかけ もやしのいためもの かきたまじる	米 麦 油 ごま油 片栗粉 油 片栗粉	豚肉 鶏肉 ハム 卵	玉ねぎ にんにく 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 椎茸	酢 醤油 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 塩	605kcal 23.5g	
18金	○	きなこあげパン ポトフ ポテトサラダ バナナ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	脱脂粉乳 きなこ 豚肉 ベーコン ハム チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 バナナ	塩 塩 こしょう 酢 塩 こしょう からし	591kcal 22.6g	
21月	○	キャロットピラフ エビとりのクリームに ツナサラダ りんごゼリー	米 麦 バター 油 小麦粉 バター 砂糖 油 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 寒天 ゼラチン	人参 玉ねぎ コーン缶 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン缶 りんご果汁 りんご	塩 こしょう ワイン ワイン 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	577kcal 21.6g	
22火	○	かなみちょう ふるさときゅうしょくのひ						
		こくとうパン とりにくのりんごソースかけ コールスローサラダ かなみミルクスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター じゃが芋 小麦粉	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	りんご 玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 もやし きゅうり しめじ コーン缶 グリンピース	塩 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう ワイン	586kcal 28.4g	
23水	○	ひじきごはん やきししゅも ごまあえ キャベツとしめじのみそしる ヨーグルト	米 麦 砂糖 油 ごま 砂糖 砂糖	油揚げ ひじき 鶏肉 ししゅも さつまあげ 厚揚げ みそ ヨーグルト	しょうが 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ 人参 キャベツ 葉ねぎ しめじ	醤油 みりん 塩 醤油	531kcal 26.5g	