

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)
			~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~		たんぱく質(g)
<b>せつぶんこんだて</b>							
3月	○	むぎごはん いわしのかばやき みそけんちんじる ぶくまめ	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 里芋 こんにゃく	いわし 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ	醤油 みりん 酒	604kcal 24.4g
4火	○	ピザトースト こやどうふスープ ポテトサラダ バナナ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	ハム チーズ 高野豆腐 ベーコン チーズ ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ	塩 こしょう ロリエ オレガノ 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう からし 酢	591kcal 24.3g
5水	○	むぎごはん あつあげマーボー あげいものちゅうかサラダ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ごま油 砂糖	鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ たけのこ缶 キャベツ 人参 もやし きゅうり	豆板醤 酒 醤油 醤油 酢 塩 こしょう	611kcal 28.4g
6木	○	むぎごはん ハッシュドポーク ようふうごまあえ つぶつぶオレシゼリー	米 麦 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖 砂糖	豚肉 生クリーム ハム 寒天 ゼラチン	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 小松菜 もやし 人参 キャベツ コーン缶 みかん缶 みかん果汁	ワイン ソース 塩 こしょう 塩 醤油	578kcal 21.6g
7金	○	こぎつねごはん ししゃものたつたあげ ゆずびたし だいこんとえのきのみそしる	米 砂糖 油 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも ハム わかめ みそ	しょうが 人参 枝豆 ほうれん草 もやし 白菜 ゆず 大根 白菜 豆腐	醤油 塩 みりん 酒 醤油 酒 醤油	536kcal 23.7g
10月	○	むぎごはん ぶたにくのみそいため はるさめスープ ネーブル	米 麦 ごま 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豚肉 みそ ハム	にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン 椎茸 人参 えのきたけ もやし キャベツ ネーブル	醤油 塩 酒 塩 醤油 こしょう	548kcal 25.2g
11火	<b>けんこくきねんぴ</b>						
12水	○	むぎごはん みそにこみおでん やさいのごますあえ アーモンドたづくり	米 麦 砂糖 ごま 砂糖 アーモンド 砂糖 ごま	豚肉 揚げボール ちくわ 昆布 厚揚げ 田作り	大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり	醤油 みりん 醤油 酢 塩 醤油 酒	555kcal 25.2g
13木	○	むぎごはん チキンカツたれ いそかあえ かきたまじる	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 卵 のり 卵 豆腐	小松菜 人参 キャベツ もやし 葉ねぎ 椎茸 玉ねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 醤油 塩	595kcal 23.6g
14金	<b>バレンタイン</b>						
17月	○	むぎごはん じゃがいものそぼろあえ きゃべつとあつあげのみそしる みかん	米 麦 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	グリーンピース 人参 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ みかん	醤油 みりん 酒	589kcal 29.5g
18火	○	うどん わふうつけじる パリパリかいそらサラダ チョコチップスコーン	小麦粉 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮 ごま 油 小麦粉 砂糖 バター チョコチップ	鶏肉 油揚げ わかめ ソフトチキン	ごぼう 大根 人参 ねぎ 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン缶	塩 醤油 酒 みりん 塩 こしょう 塩 ワイン	600kcal 25.9g
19水	○	フレンチトースト ミネストローネ レンコンサラダ バナナ	小麦粉 砂糖 ショートニング バター 練乳 油 バター マカロニ じゃが芋 マヨネーズ ごま 砂糖	卵 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ パセリ れんこん 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 バナナ	塩 ケチャップ 塩 こしょう 醤油	612kcal 21.6g
20木	○	むぎごはん メヒカリのなんばんづけ やさいのおかかあえ だいこんのそぼろに	米 麦 油 砂糖 里芋 砂糖 油 片栗粉	めひかり のり 鶏肉 大豆	小松菜 もやし 人参 キャベツ 大根 人参 グリンピース しょうが	醤油 酢 一味唐辛子 醤油 塩 醤油 みりん 塩	528kcal 21.7g
21金	<b>ふじっぴーきゅうしよく</b>						
24月	<b>てんのうたんじょうび</b>						