

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと	熱量
1 15	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、合びきミンチ、卵 ちりめん	玉葱、葱、人参、コーン ばなな	油、お菓子	452
3	月	ちらし寿司 あさりの潮汁 大根のえびあんかけ	カルピス 桃色蒸しパン	牛乳、あさり、あなご 卵、むきえび、ちくわ 高野豆腐、スキムミルク	人参、菜の花、筍、レンコン みつば、大根、抹茶	小麦粉、砂糖、油 アセロラジュース	444
17 31	月	筑前煮 青菜の胡麻和え ひじきご飯	牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏肉、油揚げ ちくわ、バター、スキムミルク	人参、レンコン、ゴボウ、コンニャク 椎茸、インゲン、ひじき 青菜	じゃが芋、砂糖 油、ごま、さつまいも	370
4 18	火	そぼろ丼 五目和え 金時豆	牛乳 お好み焼き	牛乳、卵、鶏肉、ちくわ 高野豆腐	青菜、人参、キャベツ 椎茸、キュウリ、もやし	山芋、ごま、小麦粉 金時豆	360
5 19	水	煮魚 織切り野菜のごま酢和え かぼちゃの煮つけ	牛乳 おにぎり (チキンライス)	牛乳、魚、油揚げ 鶏肉、ベーコン ちりめん	キャベツ、きゅうり、セロリ、 人参、かぼちゃ、玉葱 ピーマン	ごま油、砂糖、ごま	366
6	木	豚汁 大豆ナゲット ポイルキャベツ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、豚肉、油揚げ 味噌、大豆、豆腐	白菜、大根、人参、ゴボウ コンニャク、葱、玉葱、ニンニク キャベツ、パプリカ、昆布	サツマイモ、油、パン粉 小麦粉、お菓子	415
7 21	金	ポークビーンズ 青菜とコーンの和え物	牛乳 りんごの ボンファム風	牛乳、豚肉、大豆、バター	玉葱、人参、インゲン マッシュルーム、コーン、青菜 りんご	じゃが芋、油、砂糖 食パン、マカロニ	372
8 22	土	いなかうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、厚揚げ ちくわ	人参、ゴボウ、白菜、椎茸 葱、果物	里芋、ごま油、片栗粉 干しうどん	518
10 24	月	肉じゃが 青菜の磯和え あさりと小魚の佃煮	牛乳 バナナケーキ	牛乳、牛肉、あさり ちりめん、卵、鰹節	人参、玉葱、こんにゃく 椎茸、ゴボウ、青菜、海苔 生姜、ばなな	油、じゃが芋、砂糖 小麦粉、マーガリン	419
11 25	火	鮭のきのこソースかけ スパゲティソテー ブロッコリーの塩茹で	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鮭、バター スキムミルク、ベーコン	えのきだけ、しめじ、青菜 マッシュルーム、人参、玉葱 キャベツ、ピーマン、ブロッコリー	食パン、砂糖、油 スパゲティ、シチューミックス イチゴジャム	392
12 26	水	ちくわの磯辺揚げ 厚揚げと大根の甘辛煮 手作りふりかけ(ひじき)	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、ちくわ、卵、大豆 小魚、鰹節、厚揚げ	青海苔、大根、人参 こんにゃく、青菜、ひじき わかめ	油、砂糖、里芋、小麦粉 片栗粉	370
13	木	チキンカレー ゆで卵、パイン缶 グリーンサラダ	牛乳 ポテトドーナツ	牛乳、スキムミルク、鶏肉 卵、かに風味かまぼこ	人参、玉葱、コーン、パイン缶 インゲン、パプリカ、トマト キャベツ、キュウリ、レタス	じゃがいも、上新粉 油、砂糖、カレールー フレンチドレッシング	487
27	木	卵焼き 切り干し大根の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え	牛乳 かるかん	牛乳、ベーコン、油揚げ スキムミルク、卵	玉葱、青菜、ブロッコリー 人参、切り干し大根 インゲン	山芋、じゃがいも、上新粉 油、砂糖、甘納豆 ごま	397
14	金	けんちん汁 ししゃものみりん干し キャベツの酢の物	牛乳 お菓子 するめ	牛乳、豆腐、鶏肉 ししゃものみりん干し 油揚げ、ちりめん、するめ	人参、大根、ごぼう、白菜 ねぎ、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、油、ごま油 砂糖、ごま、お菓子	364
28	金	チキンライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリー、マッシュポテト	牛乳 チョコレートケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵 スキムミルク	玉葱、人参、コーン、パセリ きゅうり、ブロッコリー	じゃがいも、小麦粉 チョコレート、マヨネーズ、油 砂糖	429
29	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、人参、もやし キャベツ、ねぎ、果物	中華そば、果物	453