



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき			たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤の食品 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	緑の食品 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	
1月	○	ごはん	とりにくのアップルソース すきこんぶのいためもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ みそ	ごはん かたくりこ さとう こめあぶら しらたき	レモン りんご キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	505 kcal 266 g 14.2 g 2.2 g
2火	○	ピピンパンドン (麦ごはん)	キムチスープ てづくりあんにとろふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	ごはん おしむぎ さとう こめあぶら いりごま	にんにく しいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん はくさい しめじ みかん	564 kcal 27.1 g 18.3 g 2.2 g
3水	○	ごはん	ちくわのツナマヨやき はるさめサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ のり かつおぶし ツナ ハム とうふ みそ	ごはん はるさめ さとう マヨネーズ こめあぶら	にんじん もやし きゅうり なめこ たまねぎ	561 kcal 21.1 g 19.6 g 2.3 g
4木	○	ココアパン	エビカツ フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー えび	こめあぶら じゃがいも ココアパン	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	580 kcal 20.8 g 23.5 g 2.8 g
5金	○	ごはん	いわしのうめに やさしいごまあえ だいこんのみそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	ごはん さとう すりごま	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ グレープフルーツ	515 kcal 24.4 g 15.9 g 1.8 g
8月	○	ごはん	ホイコーロー わかめスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ベーコン	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら さつまいも いりごま	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ねぎ えのきたけ	631 kcal 21.0 g 20.4 g 2.1 g
9火	○	やさしいくみそどん (麦ごはん)	だいこんのうめあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら おしむぎ	にんじん ねぎ れんこん ピーマン しいたけ だいこん きゅうり はくさい	530 kcal 21.3 g 18.2 g 2.0 g
10水	○	ごはん	スペインふうオムレツ ごもくきんぴら ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン たまご さつまいも みそ	ごはん じゃがいも さとう つきこんにやく こめあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう たけのこ ほうれんそう だいこん	566 kcal 21.8 g 17.0 g 2.4 g
11木	○	けんちんうどん	コロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト	うどん さといも さとう つきこんにやく こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん パナナ パインアップル	468 kcal 20.7 g 14.2 g 2.0 g
12金	○	ごはん	さばのカレーふうみやき あおなとちくわのごまだれあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ たまご とうふ みそ	ごはん	にんじん もやし にら こまつな ねぎ	553 kcal 27.1 g 21.1 g 2.1 g
15月	○	ごはん	とりにくのだいずのごまがらめ こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず とりにく みそ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう いりごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	554 kcal 25.5 g 17.2 g 2.0 g
16火	○	ハヤシライス (麦ごはん)	ひじきのサラダ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ごはん おしむぎ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし	565 kcal 18.3 g 16.5 g 2.4 g
17水	○	ごはん	あつあげのみそいため ほうれんそうのしらすあえ ふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しらす	ごはん こめあぶら さとう まめふ	にんじん キャベツ ピーマン ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん	524 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g
18木	○	ちゃんぽんめん	シューマイ(2こ) パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あさり みそ	ちゅうかめん こめあぶら こめあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし にら ねぎ パナナ	532 kcal 25.4 g 16.6 g 2.7 g
19金	○	ごはん	あじのなんばんづけ フロッキーのおかかあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし あぶらあげ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ ねぎ	582 kcal 26.8 g 21.0 g 2.0 g
20土	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため キャベツのいそかあえ しめじのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ	ごはん こめあぶら さとう しらたき	たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ しめじ だいこん	468 kcal 20.9 g 11.9 g 1.8 g
21日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						
22月	振替休業日						
23火	○	わかめごはん	てづくりミートボール たけのこのにももの こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら ぼんこ さとう こめあぶら しらたき	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ いんげん こまつな もやし	619 kcal 25.2 g 19.3 g 3.9 g
24水	○	ごはん	ウィンナーいりオムレツ はるさめのごもくいため にらのみそしる	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とりにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら はるさめ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン にら えのきたけ	587 kcal 24.1 g 21.3 g 2.5 g
25木	○	バターロール	タンドリーチキン フロッキーのツナサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	バターロール マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ	602 kcal 26.0 g 29.8 g 2.6 g
26金	○	ごはん	しろみざかなのフライ かみかみあえ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ハム わかめ さきいか たら みそ	ごはん いりごま さとう こめあぶら	にんじん きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	479 kcal 16.2 g 16.2 g 2.0 g
29月	○	ごはん	すびた チョレギサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ キャベツ きゅうり えのきたけ	537 kcal 20.3 g 17.6 g 1.8 g
30火	○	ちゅうかはん (麦ごはん)	キャベツのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ヨーグルト	ごはん あぶら さとう おしむぎ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし きくらげ チンゲンサイ キャベツ	505 kcal 20.4 g 12.6 g 1.4 g