

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ごはん 八宝菜 春巻き 豆腐の中華スープ	コーンマヨパン 牛乳	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ケーキックス 油	玉葱 白菜 ピーマン 人参 しめじ たくのこ 干しいたけ えのき チンゲンサイ コーン	エネルギー：562kcal タンパク：16.7g
2 木	ご飯(味かつお) カレイの煮つけ ほうれん草のお浸し 南瓜のみそ汁	ヨーグルト クラッカー りんごジュース	かれい かつお節 油揚げ 糸蒲鉾 みそ 無糖ヨーグルト	米 砂糖	生姜 ほうれん草 人参 もやし 南瓜 白菜 玉葱 ねぎ りんごジュース	エネルギー：468kcal タンパク：25g
3 金	ごはん オニオンチキン マセドアンサラダ 花野菜スープ	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ケーキックス 黒砂糖 油	玉葱 人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン 赤ピーマン バナナ	エネルギー：548kcal タンパク：22.5g
4 土	すきやきうどん 里芋の和え物	ホットケーキ 牛乳	牛肉 かつお節 豆乳 牛乳	うどん 砂糖 里芋 ケーキックス 油 いちごジャム	玉葱 白菜 こまつな 人参 ねぎ	エネルギー：616kcal タンパク：19.3g
6 月	ごはん うさぎハンバーグ ブロッコリーサラダ ABCスープ	ミニパフェ 牛乳	豆乳 ホイップクリーム 牛乳	米 砂糖 マカロニ 小麦粉 強力粉 油	ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ こまつな みかん缶	エネルギー：622kcal タンパク：19.6g
7 火	ごはん サバの味噌煮 小松菜のおひたし 五目うどん	お好み焼き 小松菜のおひたし 五目うどん	さば みそ 糸かまぼ 油揚げ 豚ミンチ 豆腐 牛乳	米 砂糖 うどん お好み焼き粉	生姜 こまつな 白菜 玉葱 人参 干しいたけ わかめ キャベツ ねぎ	エネルギー：592kcal タンパク：28g
8 水	ごはん 秋野菜カレー コールスローサラダ パイナップル	メープルバナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	米 さつまいも 和風ドレッシング ケーキックス メープルシロップ 油	玉葱 人参 しめじ キャベツ ほうれん草 パイナップル 缶 バナナ	エネルギー：528kcal タンパク：16.1g
9 木	ゆかりご飯 豚の生姜炒め ひじきの和え物 なめこの味噌汁	レーズンクッキー 牛乳	豚肉 竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 いりごま ごまドレッシング 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	もやし 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ひじき こまつな なめこ 白菜 レーズン	エネルギー：588kcal タンパク：19g
10 金	ごはん マーボー豆腐 シューマイ わかめスープ	ホットドッグ 牛乳	豚ミンチ 豆腐 みそ 焼売 ウインナー 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま ドッグパン	生姜 玉葱 人参 干しいたけ エリンギ にら わかめ 白菜	エネルギー：588kcal タンパク：22.6g
11 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	焼きドーナツ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ケーキックス	人参 白菜 玉葱 コーン にら 大根	エネルギー：612kcal タンパク：19.6g
14 火	ごはん ナゲツ キャベツの昆布和え 麩のみそ汁	レモンケーキ 牛乳	チキンナゲツ 竹輪 みそ 牛乳	米 ごま油 ふ ケーキックス 砂糖 無塩バター 粉糖	キャベツ 人参 塩昆布 大根 玉葱 ねぎ レモン汁	エネルギー：551kcal タンパク：21.1g
15 水	ごはん 肉じゃが バナナ 豆腐のみそ汁	シュガーラスク 牛乳	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	人参 玉葱 バナナ もやし こまつな えのき	エネルギー：538kcal タンパク：19.7g
16 木	ごはん ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 大根スープ	みかんゼリー おせんべい 牛乳	ツナ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 塩せんべい	玉葱 人参 しめじ ホールトマト キャベツ コーン 大根 こまつな エリンギ みかん缶	エネルギー：485kcal タンパク：14.9g
17 金	ごはん 白身魚のカレーマヨ焼き ころころサラダ コーンスープ	照りマヨパン 牛乳	メルルーサ ウインナー 牛乳	米 小麦粉 ケーキックス 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 きゅうり 玉葱 白菜 こまつな クリームコーン	エネルギー：567kcal タンパク：20.8g
18 土	白菜と豚肉のあんかけうどん 鶏とひじき豆の煮物	ココアホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 ケーキックス	白菜 人参 ほうれん草 しめじ ひじき 大根	エネルギー：483kcal タンパク：22.3g
20 月	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め ブロッコリーの和え物 白菜のみそ汁	ポップコーン りんご 牛乳	豚肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ポップコーン 油	玉葱 生姜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 りんご	エネルギー：603kcal タンパク：20g
21 火	ロールパン ミートビーンズ ゴボウサラダ 小松菜のスープ	フルーツヨーグルト りんごジュース	大豆 合ミンチ ツナ 無糖ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 砂糖 いりごま	玉葱 人参 ホールトマト ごぼう きゅうり コーン 小松菜 えのき みかん缶 フルーツカステル缶 バナナ りんごジュース	エネルギー：504kcal タンパク：16.9g
22 水	ごはん トリチリ 大根の甘酢サラダ ワンタンスープ	きなこおはぎ 牛乳	鶏肉 糸かまぼ きな粉 牛乳	米 片栗粉 いりごま 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 もち米	玉葱 ねぎ 大根 人参 ほうれん草 白菜 人参 干しいたけ チンゲンサイ	エネルギー：556kcal タンパク：18.3g
23 木	わかめご飯 赤魚の煮つけ 高野豆腐の含め煮 豚汁	やきうどん 牛乳	あかうお 高野豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 さつまいも こんにやく うどん 油	わかめ 生姜 人参 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー：531kcal タンパク：26.5g
24 金	ごはん カレーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 無塩バター	人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ しめじ こまつな	エネルギー：521kcal タンパク：19.9g
25 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	焼きドーナツ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ケーキックス	人参 白菜 玉葱 コーン にら 大根	エネルギー：612kcal タンパク：19.6g
27 月	ごはん ビーフカレー 和風サラダ みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	牛肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ケーキックス 油	玉葱 人参 キャベツ わかめ みかん缶	エネルギー：597kcal タンパク：16.7g
28 火	ごはん しゃもんの磯部揚げ 大根の和え物 さつまいものみそ汁	ガーリックトースト 牛乳	しゃも ツナ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも 食パン 無塩バター	あおりのり 大根 人参 こまつな 玉葱 チンゲンサイ 白菜	エネルギー：556kcal タンパク：21.2g
29 水	ごはん やき肉 白菜の昆布和え のっぺい汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	牛肉 竹輪 鶏肉 牛乳 糸かまぼ 厚揚げ	米 ごま油 里芋 片栗粉 砂糖	生姜 玉葱 人参 コーン ピーマン 白菜 塩昆布 大根 ねぎ ぶどうジュース	エネルギー：483kcal タンパク：21.1g
30 木	ごはん 麻婆春雨 わかめの中華サラダ ニラのスープ	きのこご飯のおにぎり 牛乳	豚ミンチ 豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	玉葱 チンゲンサイ 人参 わかめ キャベツ にら 白菜 もやし 赤ピーマン えのき 干し椎茸 しめじ 味付けのり	エネルギー：488kcal タンパク：18.1g
31 金	ごはん さわらのトマト煮 れんごんのソーテ 豆乳のスープ	ハロウィンケーキ 牛乳	さわら ウインナー 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 無塩バター ミルクチョコレート マシュマロ	ホールトマト れんこん 玉葱 人参 ほうれん草 かぼちゃ	エネルギー：726kcal タンパク：22.2g

食事の前にしっかり
手を洗いましょう！