



日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
10(火)	七草がゆ 牛乳 雑煮 鶏肉の甘酢揚げ かぼちゃの煮物 ごまケーキ	827kcal	26.5g	牛乳 鶏肉 卵	米 もち 砂糖 かたくり粉 薄力粉 油 マーガリン 黒ごま	人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 竹の子 しいたけ かぼちゃ
11(水)	きびごはん 牛乳 さつま汁 手作りさつま揚げ ひじきサラダ	829kcal	38.3g	牛乳 みそ 白身魚すり身 豆腐 ひじき	米 もちきび さつまいも こんにゃく かたくり粉 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	大根 ごぼう ねぎ ビーマン 人参 きゅうり 赤パプリカ えのきたけ
12(木)	コーンピラフ 牛乳 かぶスープ ささみのレモンソース ピーマンサラダ	828kcal	30.4g	牛乳 ツナ ベーコン 鶏ささみ	米 マーガリン かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 春雨	コーンカーネル 人参 ビーマン かぶ 赤パプリカ 黄パプリカ
13(金)	麦ごはん 牛乳 中華風肉豆腐 キャベツのナムル バナナ	823cal	39.4g	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 いりごま	深ねぎ にら きゃべつ きゅうり 人参
16(月)	ごはん 牛乳 わかめとおふの味噌汁 もやしと油揚げのソテー 玉ねぎサラダ	824kcal	34.7g	牛乳 わかめ みそ 油揚げ	米 おふ 砂糖 油	人参 もやし 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根
17(火)	ペンのトマトクリームソース 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 卵サラダ	827kcal	29.8g	牛乳 鶏肉 卵	ペンネ マーガリン 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト きゃべつ しめじ きゅうり もやし
18(水)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ ビーフンソテー わかめと大根の酢の物 パインヨーグルト	828kcal	33.3g	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 こんにゃく かたくり粉 ビーフン 油 砂糖 いりごま	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゃべつ 大根 きくらげ きゅうり コーンカーネル パインアップル
19(木)	きびごはん 牛乳 大根の味噌汁 タラのバター醤油炒め インゲンサラダ	827kcal	32.0g	牛乳 みそ たら角切り インゲン	米 もちきび 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも バター 砂糖 油 いりごま	大根 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし
20(金)	春菊のジェノベーゼライス 牛乳 野菜スープ サバのオニオンソースかけ ごまネーズサラダ	821kcal	28.0g	牛乳 サバ切り身 ツナ	米 油 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	春菊 人参 大根 しめじ チンゲンサイ コーンカーネル 玉ねぎ きゃべつ もやし
23(月)	きつねあんかけうどん 牛乳 玉ねぎかき揚げ 大根ナムル	829kcal	34.8g	牛乳 油揚げ 卵	うどん 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉	しいたけ にら 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり もやし
24(火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の味噌汁 いわしときのこのホイル焼き おかかポテト	826kcal	37.6g	牛乳 高野豆腐 みそ いわし切り身 青のり	米 マヨネーズ じゃがいも バター	大根 ごぼう しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ 玉ねぎ
25(水)	冬野菜カレー 牛乳 水菜サラダ みかん	828kcal	20.2g	牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ 人参 ブロッコリー 水菜 大根 きゃべつ コーン みかん
26(木)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ きびなごの南蛮漬け 白菜ナムル	822kcal	35.3g	牛乳 刻み昆布 ひじき	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ カリフラワー 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 白菜 きゅうり 人参
27(金)	鶏飯 牛乳 ブロッコリーのツナマヨ炒め みかん	825kcal	39.4g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり 油揚げ ツナ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ つば漬け ねぎ ブロッコリー もやし みかん
30(月)	鶏ときのこのトマトパスタ 牛乳 わかめ入り野菜スープ ポテトサラダ	824kcal	34.3g	牛乳 鶏肉 わかめ ハム	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ	しめじ エリンギ 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト 人参 ブロッコリー えのきたけ かぼちゃ コーンカーネル グリーンピース
31(火)	麦ごはん 牛乳 もやしと豆腐のスープ きゃべつとさつま揚げの炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐	828kcal	30.2g	牛乳 豆腐 さつま揚げ ハム 卵	米 もちきび 油 砂糖 かたくり粉 春雨 いりごま	もやし きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 黄桃