

ひ よ う ち	1 か 月 平 均 値 基 準 値	エ ネ ル ギ ー 833kcal 830kcal	たん 白 質 34.2g 34.2g	脂 質 26.1g 23.1g	食 塩 相 当 量 3.1g 2.5g未満	あか		みどり		きいろ		エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 食 塩 相 当 量	ア レ ル ギ ー 特 定 原 材 料 7 品 目
						1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
						血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
						たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう		
1月	■ごはん	牛乳	■サワラのみそマヨ焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■具だくさんみそ汁 ■ラフランスゼリー	さわら さつま揚げ 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん、たまねぎ しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも こんにやく ラフランスゼリー	油 マヨネーズ	827 33.6 23.5 2.5	乳		
2火	■はちみつ パン	牛乳	■ポークチャップ ■しゃきしゃきサラダ ■コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん こまつな	だいこん、コーン たまねぎ、セロリー キャベツ、サラダベース	はちみつパン スープパスタ さとう	油 マヨネーズ ごま	839 34.2 31.2 3.6	乳 小麦		
4木	■まるばん	牛乳	■かぼちゃコロッケ ■だいこんサラダ ■チキンピーズ	かぼちゃコロッケ ハム、ひよこめ とり肉、大豆	牛乳	黄パプリカ にんじん	だいこん、たまねぎ キャベツ	まるパン マカロニ 金時豆、さとう	油 ドレッシング (フレンチ)	804 33.1 25.1 3.6	乳 小麦		
5金	■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうが炒め ■しそひじきあえ ■ぎょうざスープ	ぶた肉、とり肉 ミニぎょうざ なると	牛乳 しそひじき	赤パプリカ こまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ もやし、しめじ、ねぎ だいこん、しいたけ	ごはん、さとう	油	819 33.3 25.3 2.5	乳		
8月	いいはの日 ■ごはん	牛乳	■白身魚の甘酢あんかけ ■五目きんぴら ■豆腐とさといもみそ汁 ■かみかみ大豆	たら ぶた肉、豆腐 さつまあげ みそ、大豆	牛乳	にんじん	ごぼう、ねぎ だいこん	ごはん、でん粉 こんにやく さといも、さとう	油	810 36.2 21.6 2.2	乳		
9火	■アップル パン	牛乳	■ポテトカップグラタン ■ビーンズサラダ ■ほうれん草ソテー ■肉団子スープ	ミックスビーンズ ツナ、ベーコン とり団子	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	だいこん、コーン エリンギ、たまねぎ キャベツ	アップルパン ポテトカップグラタ	油 ドレッシング (イタリアン)	886 34.6 34.2 3.7	乳 小麦		
10水	■ポーク カレー (ごはん)	ジュ ョア	■ツナ入り玉子焼き ■のりサラダ ■(ポークカレー)	ツナ、たまご とり肉、ぶた肉	ジュア 焼き海苔	赤パプリカ にんじん	もやし、たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング (たまねぎ) カレーウ	842 32.8 22.6 2.7	卵 乳 小麦		
11木	■背割れ コッペパン	牛乳	■スティックトンカツ ■パッチョサラダ ■ABCスープ ■Pタルタルソース	ぶた肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング (トマト) タルタルソース	827 32.9 33.3 3.6	乳 小麦		
12金	■わかめ ごはん	牛乳	■あじのスタミナ焼き ■じゃがいもそばろ煮 ■いなか汁 ■わらび餅	あじ とり肉、厚揚げ みそ、豆みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えだまめ、もやし だいこん、ねぎ しいたけ、たまねぎ	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも わらびもち	油	830 34.6 19.6 3.2	乳		
15月	■マーボー丼 (ごはん)	牛乳	■(マーボー丼の具) ■ショーロンポー ■中華スープ	ぶた肉、豆腐 ショーロンポー とり肉、みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ、もやし はくさい、しいたけ だいこん、たけのこ	ごはん、さとう でん粉	油	810 37 20.6 2.8	乳 小麦		
16火	■こめっこ パン	牛乳	■厚揚げのカレー炒め ■花野菜サラダ ■のりおポテト ■白菜のクリーム煮	ぶた肉、厚揚げ ベーコン	牛乳 あおのり	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん ほうれん草	たまねぎ、コーン カリフラワー えだまめ、はくさい だいこん	こめっこパン さとう、でん粉 じゃがいも	油、カレー粉 ドレッシング (和風しょうゆ) ペンナルソース	801 35.2 28.5 4.1	乳 小麦		
17水	■ごはん	牛乳	■いかの彩り揚げ ■鶏ごぼう ■いも団子汁	いか とり肉、油揚げ なると、みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、たまねぎ しいたけ	ごはん、さとう いも団子	油	813 33.4 16.9 2.3	乳 小麦		
18木	■ミルクパン	牛乳	■パンプキンアンサンプルエッグ ■ペンのトマト煮 ■ポトフ ■りんご	たまご ウインナー ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん トマト角煮	たまねぎ、セロリー キャベツ、りんご	ミルクパン ペンネ じゃがいも	油	852 32.7 26.4 3.4	卵 乳 小麦		
19金	■ごはん	牛乳	■さばの塩焼き ■五目ひじき ■なめこ汁 ■なっとう	さば、ちくわ とり肉、豆腐 豆みそ、みそ なっとう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ、だいこん なめこ	ごはん、さとう こんにやく	油	809 34.5 26.9 3	乳		
22月	■しょうゆ ラーメン (ラーメン)	牛乳	■にらまんじゅう ■パンパンジーサラダ ■(しょうゆラーメンスープ) ■グレープゼリー	にらまんじゅう ぶた肉、とり肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな 赤パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ ねぎ、しなちく	ラーメン グレープゼリー	油 ドレッシング (パンパンジー)	864 35.4 22.3 4.9	乳 小麦		
24水	■ごはん	牛乳	■ハンバーグきのこソース ■野沢菜あえ ■けんちん汁	ハンバーグ とり肉、豆腐 さつまあげ	牛乳	にんじん 野沢菜漬け	たまねぎ、しめじ マッシュルーム もやし、はくさい ねぎ、だいこん、ごぼう	ごはん、さとう こんにやく さといも	油 ごま	804 36.1 21.3 2.4	乳		
25木	■ロール パン	牛乳	■チキンカレーピカタ ■れんこんソテー ■トマトスープ ■みかん	とり肉、ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト角煮	れんこん、たまねぎ だいこん、みかん	ロールパン じゃがいも	油	848 33 35.5 2.9	乳 小麦		
26金	■ごはん	牛乳	■えだまменチ ■Pソース ■白菜とベーコンの炒め煮 ■すいとん	えだまменチ ぶた肉、油揚げ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	はくさい、たまねぎ だいこん	ごはん、さとう すいとん団子	油	869 32.7 25.3 2.5	乳 小麦		
29月	すき焼き献立 ■ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■塩昆布あえ ■すきやき風煮	ぶた肉、豆腐	牛乳 塩昆布 ししゃも	こまつな にんじん	だいこん、もやし はくさい、ねぎ しいたけ	ごはん、さとう しらたき	油 ごま油	863 35.5 31.2 2.6	乳		
30火	■キャラット パン	牛乳	■チキンナゲット ■コールスローサラダ ■マカロニソテー ■クラムチャウダー	チキンナゲット あさり、ベーコン	牛乳 スキムミルク	赤パプリカ にんじん ブロッコリー	キャベツ、コーン しめじ、エリンギ マッシュルーム たまねぎ	キャラットパン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング (コールスロー) ペンナルソース	844 32.8 29.9 3.9	乳 小麦		