



日曜	牛乳	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
			赤(血や肉を作る) タンパク質		黄(力や体温となる) 炭水化物		緑(体の調子をよくする) ビタミンC		
			カルシウム	脂質	カロテン	ビタミンC			
4 (月)		とりごぼうピラフ	とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	バター、あぶら	にんじん、いんげん	ごぼう、にんにく	562 kcal
		レンズまめ カレースープ	ぶたにく		レンズまめ、じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく、セロリー	19.5 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ			もも缶、パイン缶、みかん缶、アロエ	13.9 g
5 (火)		ごはん		ぎゅうにゅう	ごはん				561 kcal
		てづくりふりかけ		じゃこ、のり	さとう	ごま			27.3 g
		ちくぜんに	とりにく		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、しょうが、だいこん たけのこ、こんにゃく	12.9 g
6 (水)		えびだんごじる	えび、とりにく		パン粉、かたくり粉		にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、みずな	
		やきぶたチャーハン	ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	ごまあぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく	559 kcal
		はるさめサラダ			はるさめ、さとう	ごま、あぶら	にんじん	きゅうり、もやし	22.1 g
7 (木)		とうふのスープ	とりにく、木綿豆腐				チンゲンサイ	ねぎ	19.9 g
		はちみつレモンパン		ぎゅうにゅう	食パン、はちみつ、さとう	バター		レモンじる	595 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく		じゃがいも、デミソース 白いんげんまめ、さとう	バター あぶら	にんじん、トマト缶 ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	20.9 g
8 (金)		ハニードレサラダ			はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	25.7 g
		ホイコーローどん	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	ごはん、かたくり粉 さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たけのこ キャベツ、干ししいたけ、ねぎ	584 kcal
		サンラータン	とりにく、木綿豆腐		かたくり粉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、干ししいたけ	26.0 g
11 (月)		きなこだいず	きなこ、だいず		さとう				18.0 g
		おきなわふうませごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん		615 kcal
		もずくスープ		もずく			にんじん チンゲンサイ	ねぎ、もやし、はるさめ	18.0 g
12 (火)		サーターアランダギー	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう	バター、あぶら			20.0 g
		タンメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、にんにく、 しょうが、たまねぎ	563 kcal
		チャーソー (ベトナム風はるまき)	ぶたにく、えび		はるまきの皮、さとう かたくり粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、干ししいたけ、しょうが はるさめ、にんにく	22.6 g
13 (水)		ホワイトゼリー		乳酸菌飲料	さとう			かんでん、みかん缶	20.5 g
		チキンカレーライス	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	バター、あぶら	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	629 kcal
		フレンチサラダ			さとう		にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	18.5 g
14 (木)		くだもの				あぶら		きよほう	20.8 g
		まるパン		ぎゅうにゅう	まるパン				642 kcal
		ライスコロッセ	ぶたにく、たまご		白いんげんまめ、小麦粉 パン粉、アルファ化米	あぶら		たまねぎ、マッシュポテト	24.8 g
15 (金)		わふうサラダ			さとう	あぶら		キャベツ、もやし、だいこん	23.4 g
		やさいスープ	とりにく、木綿豆腐			あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ	
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				569 kcal
19 (火)		さかなのユーリン ソースかけ	さかな		さとう、かたくり粉	ごまあぶら あぶら		ねぎ、しょうが	26.1 g
		もやしにんにくいため なめこみそじる	油揚げ、みそ	わかめ		あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんにく なめこ、だいこん	17.6 g
		コーンピラフ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、コーン	618 kcal
20 (水)		ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ	あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ	19.1 g
		かぼちゃパイ			さとう、パイ皮	生クリーム	かぼちゃ		19.3 g
		わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ	こめ				627 kcal
21 (木)		さかなのさいきょうやき	さかな、みそ		さとう			しょうが	26.9 g
		ごもくめ	大豆、黒大豆	こんぶ	さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、たけのこ	23.7 g
		けんちんじる	ぶたにく、木綿豆腐		さつまいも		にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく 干ししいたけ	
22 (金)		チリビーンズライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉、さとう いんげん豆、金時豆	あぶら バター	にんじん、トマト缶 赤ピーマン	たまねぎ、にんにく	582 kcal
		バジルドレサラダ			じゃがいも、さとう	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ、レモン汁	17.8 g
		くだもの						きよほう	16.4 g
25 (月)		こんぶごはん	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ	あぶら	にんじん		567 kcal
		とうふのうまに	ぶたにく、木綿豆腐		さとう、かたくり粉	あぶら	にんじん	たけのこ、干ししいたけ、しょうが グリーンピース、たまねぎ	23.2 g
		たまねぎみそじる	みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ、ねぎ	17.1 g
26 (火)		おやこどん	とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら		たまねぎ、干ししいたけ、しらたき グリーンピース	613 kcal
		ひじきとツナのいため	ツナ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん、いんげん		29.9 g
		こまつなみそじる	生揚げ、みそ				こまつな	だいこん、ねぎ	19.9 g
27 (水)		きつねうどん	ぶたにく、油揚げ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう		にんじん、こまつな	ねぎ	585 kcal
		きりぼしだいこん ちゅうかサラダ			さとう	ごま、あぶら	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし	22.9 g
		みたらしだんご	絹ごし豆腐		しらたまご、上新粉、さとう				19.0 g
28 (木)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				584 kcal
		すぶた	ぶたにく		かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン 赤ピーマン	たけのこ、たまねぎ、干ししいたけ	25.7 g
		とうがんじる	とりにく、木綿豆腐		かたくり粉		にんじん	とうがん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	17.5 g
29 (金)		くだもの						なし	
		パンプキンパン		ぎゅうにゅう	パンプキンパン				600 kcal
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		あぶら		たまねぎ、にんにく	28.3 g
29 (金)		かいそうサラダ		わかめ		ごまあぶら	にんじん	キャベツ、だいこん	25.8 g
		とうもろこしのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		生クリーム	パセリ	コーン、たまねぎ	
		くりごはん		ぎゅうにゅう	こめ、くり				647 kcal
29 (金)		さんまのかばやき	さんま		かたくり粉、さとう	あぶら			23.4 g
		おひたし			さとう	ごま	こまつな、にんじん	キャベツ、レモン汁	22.9 g
		おつきみじる	ぶたにく		もち		こまつな、にんじん	ごぼう、ねぎ、だいこん	