

ひ よ う ち	び	1ヵ月平均 エネルギー たん白質 脂質 食塩相当量					あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目		
		平均値	666kcal	27.9g	21.9g	2.7g	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	しばう				
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	671 28.2 20.4 2.4	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	680 28 26.1 2.9	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 ■チキンビーンズ					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)	642 27 20.9 3.1	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	649 27.3 21.3 2.1	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	649 30.4 17.6 2.1	乳
9	火	■アップル パン	牛乳	■ポテトチップグラタン ■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 ポテトチップグラタン	油 ドレッシング (イタリアン)	678 28.2 26.6 2.9	乳 小麦
10	水	■ポーク カレー (ごはん)	ジュ 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	ジョア 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	684 27.1 19 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	664 26.1 27.9 3.1	乳 小麦
12	金	■わかめ ごはん	牛乳	■あじのスタミナ焼き ■じゃがいもをのそぼろ煮 ■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	683 29.2 17.2 2.6	乳
15	月	■マーボー丼 (ごはん)	牛乳	■(マーボー丼の具) ■ショーロンボー ■中華スープ					ぶた肉、豆腐 ショーロンボー 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	633 29 17.3 2.4	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 ■のりしおポテト ■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) ベシマルソース	641 28.2 23.6 3.6	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	658 28.6 15.1 2.2	乳 小麦
18	木	■ミルクパン	牛乳	■パンパキンアンサンプルエッグ ■ペンネのトマト煮 ■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	702 26.9 22.6 2.9	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	660 29.6 23.5 2.7	乳
22	月	■しょうゆ ラーメン (ラーメン)	牛乳	■にらまんじゅう ■パンパジンジーサラダ ■(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 (パンパジンジー)	653 27.3 18.9 4.2	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	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	634 28 17.7 2.1	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	684 27.7 29.3 2.4	乳 小麦
26	金	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■Pソース ■白菜とベーコンの炒め煮 ■すいとん					えだまメンチ 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	713 27.3 22.7 2.2	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	675 28.1 24.8 2.2	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) ベシマルソース	671 26.4 24.5 3	乳 小麦