

実施日	献立	主な材料			栄養量	
		赤の仲間 血・肉・骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
1 月	豚雑穀ご飯	豚ひき肉 油揚げ	ながねぎ	米 雑穀 水稲穀粒(黒米) 油 砂糖	833	42
	牛乳	牛乳				
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 白みそ	キャベツ 玉葱 にんじん しめじ ホールコーン	砂糖 油		
	切干大根の梅和え		切干しだいごん ごまつな えのき にんじん 練り梅	砂糖 ごま油 白ごま		
	みぞれ汁(鶏)	削り節 鶏肉 絹ごし豆腐	ながねぎ だいごん にんにく なす スツキーニ 玉葱			
2 火	スバゲティベスカトーレ	ベーコン たこ あさり	トマト缶 トマトピューレ	生パスタ オリーブ油	776	33
	牛乳	牛乳				
	サラダ(コールドレッシング)		キャベツ きゅうり にんじん クリームコーン 玉葱	油 砂糖		
	ココアプリン	寒天 牛乳 ホップクリーム(乳脂肪)		砂糖		
3 水	豚ごぼうのごまだれ丼	ちくわ 豚肉	ごぼう	米 揚げ油 片栗粉 三温糖 白ごま	826	30
	牛乳	牛乳				
	ゆかり粉和え	かつお節	キャベツ ブラックマツペもやし きゅうり ごまつな			
	味噌汁(かぶ、油揚げ)	削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	かぶ かぶ(葉) えのき			
	果物(りんご)		りんご			
4 木	発芽玄米ご飯			米 発芽玄米	888	39
	牛乳	牛乳				
	豚肉の梅みそ炒め	豚肉 生揚げ 赤みそ	キャベツ 玉葱 しょうが ながねぎ 梅びしお にんにく しょうが なかねぎ ほくさい	油 白すりごま 三温糖		
	鶏つみれ汁	削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん えのき ごまつな	片栗粉		
5 金	ご飯			米	857	33
	牛乳	牛乳				
	たっぷり野菜の和風メンチカツ(鶏)	鶏ひき肉 大豆水煮	ほくさい 玉葱 にんじん えのき しそ葉 しょうが	パン粉(乾) 薄力粉 パン粉(生) 揚げ油		
	海藻サラダ	カットわかめ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	三温糖 白ごま ごま油		
	味噌汁(赤だし)	削り節 絹ごし豆腐 赤みそ	ながねぎ なめこ(水煮缶詰)			
6 土	冷やしきつねうどん	油揚げ	きゅうり ブラックマツペもやし ごまつな	冷凍うどん 砂糖	842	37
	牛乳	牛乳				
	鶏のから揚げ(にんにくしょうゆ)	鶏肉	にんにく しょうが	片栗粉 揚げ油		
	キャベツときのこのサラダ		キャベツ にんじん きゅうり しめじ えのき	オリーブ油 砂糖		
	果物(冷凍パイ)		冷凍パイ			
9 火	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ	ブラックマツペもやし にんじん 玉葱 キャベツ 干し椎茸	油 片栗粉 中華麺 ごま油	817	37
	牛乳	牛乳				
	ジャンボ揚げ餃子	豚ひき肉	しょうが にんにく ながねぎ ほくさい いら	ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 揚げ油		
	杏仁豆腐風プリン	粉寒天 牛乳	みかん缶 パイン缶 白桃缶	砂糖		
10 水	たこ飯	たこ(ゆで) 油揚げ	しょうが	米 砂糖	818	42
	牛乳	牛乳				
	魚の香味焼き	メルルーサ	しょうが	黒ごま 白ごま 油		
	冬瓜汁	削り節 鶏肉	とうがん 干し椎茸 ながねぎ ごまつな	片栗粉		
	あじさいゼリー(90CC)	牛乳 生クリーム 寒天	ぶどうジュース クランベリージュース	砂糖		
11 木	コッペパン			コッペパン	860	30
	コーヒー牛乳	乳飲料(コーヒー)				
	チリコンカン(牛あり)	大豆水煮 ひよこまめ いんげんまめ 牛肉 豚ひき肉	玉葱 にんじん にんにく トマト缶 トマトケチャップ	じゃがいも 油 砂糖		
	蓮根チップスサラダ		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	揚げ油 油 砂糖		
	果物(河内晩柑)		河内晩柑			
12 金	ご飯(しらすふりかけ)	しらす干し かつお節 あおのり 計り		米 白ごま 砂糖	838	39
	牛乳	牛乳				
	さわらの有馬焼き	さわら	しょうが	油		
	キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ にんじん きゅうり ブラックマツペもやし			
	味噌汁(なす・油揚げ)	削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	なす ながねぎ			
	ほうじ茶プリン	粉寒天 牛乳 ホイップクリーム		砂糖		

運動会

実施日	献立	主な材料			栄養量	
		赤の仲間 血・肉・骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる	1人当り (kcal)	1人当り (g)
15月	発芽玄米ご飯			米 発芽玄米	816	32
	牛乳	牛乳				
	かに玉風卵焼き	かに風味かまぼこ たまご	しょうが 干し椎茸 ねぎ にんじん ごまつな	油 砂糖 片栗粉		
	きゅうりのしらす和え	しらす干し カットわかめ	きゅうり キャベツ ブラックマッペもやし	砂糖		
	味噌汁 (白菜・油あげ)	削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	はくさい ごまつな			
	果物 (バナナ)		バナナ			
16火	春野菜のペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉	にんにく キャベツ アスパラガス きぬさや	生パスタ オリーブ油 ラード 油	832	35
	牛乳	牛乳				
	ミネストローネ	豚肉 ウィンナー あさり	玉葱 にんじん セロリ にんにく キャベツ トマトピューレ	油 じゃがいも		
	メロンゼリー (豆乳)	粉寒天	メロンピューレ	砂糖 豆乳クリーム		
18木	ハヤシライス (牛使用)	牛肉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ	米 牛脂 油 砂糖 デミグラスソース 米粉	836	29
	牛乳	牛乳				
	イタリアンサラダ (プロ)		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	オリーブ油 砂糖		
	みかんゼリー (90CC)	粉寒天	みかんジュース みかん缶	砂糖		
19金	コッパン		いちごジャム	ミルクパン	839	42
	牛乳	牛乳				
	鮭の味噌マヨネーズ焼き	生鮭 赤みそ	玉葱	油 エッグケアマヨネーズ		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
	コーンシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 ホールコーン クリームコーン ブロッコリー	油 じゃがいも バター 薄力粉		
22月	高菜めし (熊本)	鶏ひき肉 たまご	たかな漬	米 ごま油 砂糖 白ごま 油	801	33
	牛乳	牛乳				
	太平燕 (熊本)	豚肉 いか かまぼこ	キャベツ 玉葱 にんじん ごまつな 干し椎茸	油 緑豆はるさめ		
	果物 (すいか)		すいか			
23火	冷やしかきあげうどん	ほたてがい(貝柱)	にんじん 玉葱 みつぼ ごぼう さやいんげん	冷凍うどん 砂糖 揚げ油 薄力粉	802	32
	牛乳	牛乳				
	加加油揚げサラダ	油揚げ ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん きゅうり	油 砂糖		
	抹茶あずきミルクプリン	粉寒天 牛乳 あん		砂糖		
24水	ご飯			米	848	30
	牛乳	牛乳				
	デミグラスハンバーグ (牛)	牛肉 豚ひき肉	玉葱 マッシュルーム(水煮) しめじ トマトケチャップ	油 オリーブ油 デミグラスソース 砂糖		
	バリバリサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	ワントンの皮 揚げ油 油 砂糖		
	オニオンスープ	ベーコン	にんにく 玉葱	オリーブ油		
25木	ご飯			米	832	37
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 いか むきえび うずら卵 (水煮)	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 ブロッコリー	油 砂糖 片栗粉 ごま油		
	ワントンスープ (浮き実)	豚肉	はくさい ブラックマッペもやし ながねぎ しょうが	ウェーブワントン ごま油		
	フルーツヨーグルト (みかん、もも、バナナ)	ヨーグルト(無糖)	みかん缶 白桃缶 バナナ	砂糖		
26金	マスカルポーネレモントースト	マスカルポーネチーズ	レモン(果汁) レモン	食パン はちみつ 砂糖	782	31
	牛乳	牛乳				
	パンネのラグーソース	豚ひき肉 牛肉	にんにく 玉葱 ごぼう トマト	油 パンネ		
	きのこスープ (鶏・洋風)	鶏肉 生揚げ	にんにく しょうが にんじん エリンギ えのき まいたけ	オリーブ油		
	果物 (オレンジ)		バレンシアオレンジ			
29月	ご飯 (もち麦)			米 大麦	882	28
	牛乳	牛乳				
	バターチキンカレー (カレーのみ)	鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム	にんにく 玉葱 トマト缶	油 薄力粉 バター はちみつ		
	カラフルコールスロー		キャベツ にんじん きゅうり 赤たまねぎ ホールコーン	砂糖		
30火	ダイスチーズパン			チーズパン	782	39
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉	トマトケチャップ にんにく	エッグケアマヨネーズ		
	ひじきサラダ	干しひじき 油揚げ	ごまつな ブラックマッペもやし にんじん えだまめ	砂糖 ごま油		
	バイザンヌスープ	豚肉	玉葱 セロリ にんじん キャベツ さやいんげん	油 じゃがいも		
				平均値	829	35
				基準値	830	27.0~41.5

