

日曜	献立名			ち血や肉、骨や歯に	からだの調子を	おっちから熱や力のもとに	I材料 - kcal	たんばくしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
2月	ごはん	MILK	だいこんスープ ぶたキムチ てつなべぎょうざ	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ながねぎ ツナ はくさいキムチ たまねぎ コロン キャベツ	米 ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら いりごま こむぎこ パンこ	607	24.9
3火	ごもくごはん	MILK	いわしのうめに ポテトサラダ こくとうふくまめ	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし ハム だいず	にんじん ごぼう こんにゃく うめ しそ きゅうり	米 あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ もちごめ こむぎこ	600	25.2
4水	きなこあげパン	MILK	わんたんスープ オムレツ かみかみあえ	牛乳 とりにく たまご いか きなこ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ツナ だいこん きゅうり	パン あぶら さとう わんたん(こむぎこ) ごまあぶら いりごま	595	26.4
5木	むぎごはん	MILK	とりにくとひよこめめのカレー コンビネーションサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 とりにく ひよこめめ ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ コロンツナ レタス キャベツ コーン いちご みかん	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	640	23.6
6金	ごはん	MILK	なめこのみそしる とりにくのみそパンこやき じゃこきんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく じゃこ さつまあげ ぶたにく	にんじん なめこ ながねぎ ショウガ れんこん いんげん こんにゃく	米 さとう あぶら パンこ ごまあぶら	601	28.7
9月	わかめごはん	MILK	しおちゃんこなべ いかメンチカツ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ にくだんご いか わかめ	にんじん はくさい えのき ながねぎ コロンツナ キャベツ もやし こまつな	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	615	25.3
10火	ごはん	MILK	たまねぎのみそしる ハンバーグ テミグラスふうソース ブロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー トマト キャベツ コーン	米 さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	642	24.9
12木	やきにくピラフ	MILK	ハートのコロッケ ハートマカロニのスープ チョコプリン	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン セロリー コーン パセリ	米 さとう あぶら じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ ハートマカロニ こめこ	637	21.3
13金	じごなうどん	MILK	きつねうどん汁 あげいもち のりすあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なると ツナ のり	にんじん たまねぎ ながねぎ ホウレンソウ ほうれんそう はくさい もやし	うどん さとう じゃがいも あぶら	602	24.3
16月	むぎごはん	MILK	とうふのチリソースに コーンしゅうまい(2こ) はるさめサラダ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ グリンピース コロンツナ トマト コーン キャベツ	米 おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ いりごま	616	26.0
17火	ごはん ふりかけ(のり)	MILK	さつまいものみそしる とりむねにくのからあげ ごまあえ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく のり カツオブシ	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん ツナ こまつな はくさい	米 あぶら かたくりこ さとう すりごま ねりごま	621	27.2
18水	バターロール	MILK	わふうスパゲッティ にくだんご(2こ) わふうサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ にゅうせいひん(パン)	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづけ コロン だいこん こまつな コーン	パン スパゲッティ オリーブあぶら あぶら パンこ わふうドレッシング	600	24.8
19木	ごもくすし	MILK	さんまのあげに いりたまごあえ いよかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま たまご	にんじん れんこん えだまめ ほうれんそう キャベツ いよかん	米 さとう あぶら でんぶん いりごま ごまあぶら	607	22.9
20金	なめし	MILK	おさかなめんのスープ キャベツメンチカツ きりほしだいこんのいために	牛乳 たら あぶらあげ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん みずな キャベツ だいこん きりほしだいこん いんげん こんにゃく	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう	618	22.5
24火	ケチャップピラフ	MILK	のりしおチキンポテト キャベツナサラダ レモンゼリー	牛乳 ウィナー とりにく あおのり ツナ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト キャベツ ブロッコリー レモン	米 あぶら マーガリン じゃがいも かたくりこ さとう イタリアンドレッシング	627	24.2
25水	こどもパン	MILK	コンソメカレースープ ポイルウィンナー(2ほん) マカロニサラダ チーズ(2こ)	牛乳 とりにく ウィンナー ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コロン きゅうり コーン	パン オリーブあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	608	25.6
26木	ごはん	MILK	じゃがいものそぼろに さわらのコーンマヨやき のりカツオあえ	牛乳 とりにく ちくわ さわら のり カツオブシ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン こまつな はくさい もやし	米 じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	612	26.6
27金	ちゅうかめん	MILK	しおラーメンじる チョコチップケーキ いかのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく なると とうにゅう いか わかめ	にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ コーン メンマ コロンツナ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケーキックス チョコレート ココア さとう いりごま	635	24.6
							746	28.8

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

