



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	麻婆豆腐 ささみのごま酢和え 春雨スープ	○	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま 緑豆春雨	にんにくしょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) いらねぎ きゅうり セロリー 青ピーマン はくさい キャベツ	727 kcal 34.6 g 23.5 g 2.3 g
3火	きんぴらごはん	厚焼き卵 白菜サラダ すまし汁	○	鶏肉 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 白炒りごま	ごぼう にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ(水煮) だいこん はくさい きゅうり こねぎ	694 kcal 27.9 g 24.7 g 2.1 g
4水	ごはん	肉じゃが わかめサラダ つみれ汁	○	豚肉 さつま揚げ わかめ いわし かまぼこ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま かたくり粉 やまといも	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) さやいんげん キャベツ もやし しょうが ねぎ さみつば	703 kcal 33.9 g 17.4 g 2.6 g
5木	ごはん	鱈のみぞれ焼き いんげんの胡麻和え みそ汁 くだもの	○	まあじ かつお節 ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 白すりごま 練ごま 砂糖	だいこん キャベツ さやいんげん にんじん もやし なし	649 kcal 31.3 g 17.5 g 2.7 g
6金	豆とごぼうの ドライカレー	コールスローサラダ 野菜スープ	○	鶏ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 油 有塩バター パン粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり レモン ほうれん草	688 kcal 25.1 g 22.8 g 1.9 g
10火	ジンジャーピラフ 目の愛護デーメニュー	鶏肉のハーブ焼き 小松菜とハムのスープ ブルーベリーゼリー	○	鶏肉 ロースハム アガー 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん にんにく レモン 玉葱 こまつな ぶどうジュース ブルーベリー	786 kcal 34.5 g 29.8 g 2.4 g
11水	ごはん	鯖の味噌煮 大根の梅和え すまし汁	○	まさば わかめ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖	しょうが にんじん だいこん きゅうり 梅干し えのきたけ 生しいたけ ほうれんそう	671 kcal 29.2 g 21.5 g 2.5 g
12木	あぶたま丼	辛子和え みそ汁 くだもの	○	鶏肉 油揚げ たまご 焼き海苔 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	玉葱 エリンギ えのきたけ もやし にんじん こまつな みかん	728 kcal 29.9 g 24.3 g 3.2 g
16月	ごはん	鯉のちゃんちゃん焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁	○	しろさけ 干ひじき 油揚げ 大豆 わかめ 牛乳	米 砂糖 有塩バター 油 じゃがいも	しょうが 生しいたけ キャベツ 玉葱 もやし 青ピーマン にんじん れんこん ねぎ	663 kcal 35.3 g 16.9 g 3.0 g
17火	ビスキュイパン	人参サラダ ポークシチュー	○	たまご 豚肉 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん キャベツ バセリ にんにく セロリー 玉葱 しょうが トマト缶詰 マッシュルーム	718 kcal 22.9 g 36.8 g 1.6 g
18水	ごはん	わかさぎのから揚げ 三色お浸し 貝だくさん卵の花 みそ汁	○	わかさぎ かつお節 おから 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 さといも	こまつな にんじん もやし 干し椎茸 ねぎ さやいんげん	682 kcal 27.0 g 23.8 g 2.7 g
19木	高菜めし ♪食育の日♪ 郷土料理「熊本県」	切り干し大根の炒り煮 太平燕 いきなり団子	○	たまご 油揚げ さつま揚げ 豚肉 いか えび かまぼこ うすら卵 あずき 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま ラード 緑豆春雨 さつまいも	たかな漬 切干しだいこん 干し椎茸 にんじん しょうが たけのこ(水煮) きくらげ キャベツ もやし	713 kcal 28.2 g 18.0 g 3.3 g
20金	ごはん	鶏肉の七味焼き のりおえ 飛鳥汁 ピーチゼリー	○	鶏肉 焼き海苔 豚肉 アガー 牛乳	米 油 砂糖	しょうが ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ごぼう はくさい だいこん ねぎ こまつな ネクター もも	722 kcal 32.3 g 22.5 g 2.6 g
23月	ごはん	白身魚の味噌マヨネーズ焼き ひじきと鶏肉の和風サラダ 根菜の胡麻汁	○	ホキ 干ひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 白炒りごま さといも 練ごま 白すりごま	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ にんじん きゅうり にんにく ごぼう だいこん ねぎ	694 kcal 34.1 g 22.4 g 2.7 g
24火	ごはん	筑前煮 野菜のゆず浸し みそ汁	○	鶏肉 塩昆布 かつお節 わかめ 木綿豆腐 牛乳	米 油 こんにゃく さといも 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 れんこん さやいんげん だいこん キャベツ ゆず こまつな ねぎ	739 kcal 32.0 g 24.5 g 2.8 g
25水	フェットチーネの きのこクリームソースがけ	イタリアンサラダ ジュリエヌスープ	○	ベーコン 鶏肉 生クリーム ロースハム 牛乳	生パスタ 油 薄力粉 有塩バター	玉葱 にんじん マッシュルーム まいたけ ぶなしめじ セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	699 kcal 26.6 g 30.4 g 3.3 g
26木	わかめごはん	ししゃもの南蛮漬け のりごま和え 吉野汁 くだもの	○	炊き込みわかめ ししゃも 焼き海苔 鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 練ごま 白炒りごま さといも 焼き麩	ねぎ レタス きゅうり にんじん もやし えのきたけ こまつな かき	688 kcal 29.3 g 21.4 g 2.1 g
27金	コーンピラフ	ツナとキャベツのサラダ トマトシチュー くだもの	○	ベーコン まぐろ缶詰 豚肉 牛乳	米 有塩バター 油 砂糖 白炒りごま じゃがいも 薄力粉	とうもろこし バセリ レモン キャベツ にんじん きゅうり 黄ピーマン 玉葱 しょうが トマト缶詰 りんご	687 kcal 22.6 g 23.2 g 1.2 g
30月	ごはん	鯖のカレー焼き 青菜ときのこのソテー みそ汁	○	まさば 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 有塩バター こんにゃく	ほんしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	696 kcal 35.4 g 26.4 g 2.4 g
31火	ミルクパン 🍁ハロウィン🍁	かぼちゃとさつま芋のサラダ ポトフ ココアプリン	○	金時豆 ヨーグルト ベーコン 豚肉 ウインナー アガー 牛乳	ミルクパン 油 さつまいも 砂糖 マヨネーズ アーモンド じゃがいも	西洋かぼちゃ しょうが にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ さやいんげん	728 kcal 27.2 g 29.5 g 1.6 g