

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	14時～ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ポークカレー	ビーンズサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆 アガー 牛乳	米 おおむぎ 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ★りんご(加熱) キャベツ きゅうり えのきたけ ぶどうジュース	746 kcal 26.2 g 24.0 g 1.9 g
3 木	ごはん	鮭のごまだれかけ れんこんマヨネーズサラダ けんちん汁	○	しろさけ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 練りごま かたくり粉 油 白炒りごま マヨネーズ(エッグケア) 板こんにゃく さといも	れんこん キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	683 kcal 33.0 g 19.9 g 2.2 g
4 金	フレンチトースト	スパイシーポテト パリパリサラダ 野菜と卵のスープ	○	たまご 鶏肉 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 じゃがいも 油 ワンタンの皮 油 かたくり粉	キャベツ チンゲンツアイ もやし とうもろこし 玉葱 にんにく にんじん だいこん こまつな	686 kcal 28.7 g 29.6 g 3.1 g
7 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き 大根サラダ 根菜のごま汁	○	鶏肉 かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 油 さといも 白すりごま	にんにく だいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	697 kcal 30.9 g 24.0 g 3.4 g
8 火	キムチチャーハン	春巻き 中華野菜スープ ピーチゼリー	○	豚肉 鶏肉 わかめ アガー 牛乳	米 油 春巻きの皮 油 かたくり粉 薄力粉 白炒りごま 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ キャベツ はくさい キムチ漬け グリンピース だいこん とうもろこし もも缶詰 チンゲンツアイ ネクター	710 kcal 27.7 g 21.4 g 2.5 g
9 水	ごはん ちょうようのせつく 重陽の節句	魚の幽庵焼き 菊のお浸し みそ汁 くだもの	○	かつお節 ぶり わかめ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油	ゆず ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ 菊のり なす こまつな ねぎ なし	699 kcal 30.3 g 22.8 g 2.5 g
10 木	ごはん	豚肉と野菜の炒め物 厚揚げのキャベツ和え みそ汁	○	豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	しょうが 玉葱 エリンギ だけのこ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん なめこ ねぎ こまつな	695 kcal 28.4 g 24.8 g 2.9 g
11 金	肉ごぼうごはん	切り干し大根入り卵焼き 梅和え 豆乳汁	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 豆乳 牛乳	米 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう ねぎ 干し椎茸 切干し大根 だいこん ほうれんそう きゅうり 梅干し はくさい ぶなしめじ こまつな	690 kcal 29.4 g 25.7 g 2.9 g
14 月	ごはん	鯖のみぞれ焼き 野菜のゆず昆布漬け 飛鳥汁 くだもの	○	まさば かつお節 塩昆布 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ゆず ごぼう ねぎ はくさい ぶなしめじ こまつな バレンシアオレンジ	684 kcal 31.9 g 22.5 g 2.8 g
15 火	ごはん ひじきの日	マーボーナス 枝豆ひじきサラダ 野菜ときのこのスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 干ひじき 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 白炒りごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ なす ねぎ もやし キャベツ えだまめ チンゲンツアイ	708 kcal 28.0 g 25.8 g 2.5 g
16 水	ベーコンピラフ	スパニッシュオムレツ コーンサラダ キャベツスープ	○	ベーコン たまご 生クリーム 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 パセリ マッシュルーム にんじん トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン きゅうり しょうが	721 kcal 26.3 g 29.1 g 3.4 g
17 木	ごはん	じゃがいもの豚キムチ炒め 野菜の中華和え かきたまコンスープ	○	豚肉 たまご 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん 玉葱 はくさい はくさい キムチ漬け もやし こまつな とうもろこし 葉ねぎ	683 kcal 29.4 g 18.8 g 2.8 g
18 金	五目うどん	ごま酢和え 米粉のココアケーキ	○	鶏肉 かまぼこ わかめ 焼き竹輪 豆乳 牛乳	冷凍細うどん 白炒りごま 砂糖 練りごま 米粉 はちみつ 油	にんじん 生しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり キャベツ	703 kcal 29.4 g 19.2 g 2.8 g
24 木	ごはん	肉じゃが ゆかり和え さつま汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	700 kcal 28.8 g 15.7 g 3.1 g
25 金	ゆかりごはん じゅうごや 十五夜	揚げ出汁豆腐 のり和え いも煮 お月見デザート	○	木綿豆腐 焼きのり 牛肉 牛乳	米 かたくり粉 油 さといも 砂糖 板こんにゃく くずでん粉	だいこん ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ねぎ もも缶詰	715 kcal 29.0 g 22.8 g 3.0 g
28 月	ごはん	八宝菜 野菜スープ レアチーズケーキ苺ソースかけ	○	豚肉 いか クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい 玉葱 だけのこ キャベツ きくらげ さやえんどう こまつな だいこん ぶなしめじ とうもろこし ★レモン(加熱) いちご	738 kcal 28.6 g 23.6 g 2.4 g
29 火	ごはん	ししゃもフライ キャベツ添え ポテトサラダ みそ汁	○	ししゃも たまご ロースハム わかめ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(エッグケア)	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 こまつな だいこん	724 kcal 28.6 g 25.9 g 3.0 g
30 水	ウインナーと野菜の トマトスパゲッティ	アーモンド入りかぼちゃマリネ 鶏肉とほうれん草のスープ くだもの	○	ウインナー パルメザンチーズ 鶏肉 牛乳	◎アーモンド スパゲッティ 砂糖 油	にんじん 玉葱 青ピーマン トマト マッシュルーム かぼちゃ エリンギ ぶなしめじ しょうが とうもろこし ほうれんそう なし	697 kcal 29.2 g 22.7 g 3.0 g