

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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	ごはん とうふの日	マーボ豆腐 ごま和え きのこわかめのスープ	○	豚ひき肉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しいたけ にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし しいたけ	689 kcal 29.8 g 23.4 g 3.1 g
5月	ごはん	鯖の力カレー焼き だいこん ume あ 大根の梅和え のっぺい汁	○	まさば 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 板こんにゃく さといも かたくり粉	にんじん だいこん きゅうり 梅干し しいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな	681 kcal 30.1 g 23.5 g 2.2 g
6火	ごはん	あんかけにらたま 焼きビーフン 白菜スープ	○	たまご ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ビーフン	にんじん たけのこ しいたけ にら キャベツ 青ピーマン しょうが はくさい もやし こまつな	701 kcal 27.3 g 23.0 g 3.3 g
7水	豆とごぼうの ドライカレー	イタリアンサラダ こまつな 小松菜とハムのスープ りんごのコンポート	○	鶏ひき肉 大豆 ロースハム ヨーグルト 牛乳	米 油 有塩バター 薄力粉 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 きゅうり こまつな とうもろこし ★りんご(加熱)	712 kcal 26.1 g 21.2 g 3.0 g
8木	ごはん	ハンバーグ おろしソース のりあ 和え みそ汁	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 焼きのり 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 かたくり粉	玉葱 だいこん こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ キャベツ	697 kcal 30.5 g 24.1 g 2.8 g
9金	ほうとう め あいご ぜんじつ 目の愛護デー前日	わふう 和風ポテトサラダ ブルーベリーゼリー	○	豚肉 油揚げ ロースハム かつお節 牛乳	ほうとう さといも じゃがいも 油 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな しいたけ きゅうり 玉葱 ぶどうジュース 冷凍ブルーベリー	718 kcal 27.6 g 24.4 g 3.4 g
14水	ごはん	ホイコーロー わかめスープ とうもろこし 豆乳ゼリー 黒蜜がけ	○	豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳	米 油 ごま 砂糖	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん もやし チンゲンツァイ ねぎ	716 kcal 29.7 g 21.7 g 2.5 g
15木	ごまハニートースト	やさしい 野菜サラダ トマトシチュー	○	豚肉 牛乳	食パン 有塩バター はちみつ ごま 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 しょうが トマト ほうれんそう	698 kcal 30.5 g 31.4 g 2.4 g
16金	わかめごはん	あげじゃがいものそぼろ煮 じゃこサラダ みそ汁	○	炊き込みわかめ 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう だいこん	713 kcal 26.8 g 22.4 g 2.5 g
19月	栗ごはん	しょうが 白身魚のもみじ焼き しょうが 白和え みそ汁	○	かつお節 しろさけ 干ひじき 油揚げ 牛乳	米 もち米 日本ぐり ごま 砂糖 マヨネーズ(エッグケア)	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ ほうれんそう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	686 kcal 33.0 g 20.7 g 2.6 g
20火	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め えだまめ 枝豆サラダ えのきたまご汁	○	豚肉 生揚げ 干ひじき たまご 牛乳	米 油 砂糖 ごま かたくり粉	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ えだまめ えのきたけ こまつな	702 kcal 32.7 g 25.8 g 2.4 g
21水	ミートソース スパゲッティ	海藻サラダ とうもろこし 豆乳スープ ピーチゼリー	○	ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ わかめ 大豆 鶏肉 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ とうもろこし エリンギ しょうが ネクター ★もも缶詰	720 kcal 30.3 g 24.1 g 3.2 g
22木	キムチチャーハン	はるさめ 春雨サラダ やさしい 野菜スープ あんぱん とうもろこし 杏仁豆腐	○	豚肉 ■むきえび ボンレスハム 鶏肉 牛乳	米 油 緑豆はるさめ 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しいたけ ねぎ キムチ漬け キャベツ きゅうり チンゲンツァイ とうもろこし ◎アーモンドエッセンス	701 kcal 29.2 g 20.4 g 3.0 g
23金	ごはん	とりにく 鶏肉の照り焼き さつまいものきんぴら やさしい 野菜汁 くだもの	○	鶏肉 牛乳	米 油 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん はくさい だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ えのきたけ なし	707 kcal 28.4 g 23.9 g 2.4 g
26月	親子丼 かきの日	き ぼ だいこん 切り干し大根のごま和え みそ汁 くだもの	○	鶏肉 たまご 焼きのり わかめ 牛乳	米 油 かたくり粉 ごま 砂糖	玉葱 しいたけ にんじん グリンピース こまつな 切り干し大根 かき	682 kcal 29.4 g 19.3 g 3.0 g
27火	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ きのこ野菜のスープ	○	鶏肉 わかめ 焼きのり 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン もやし えのきたけ にんじん しいたけ	684 kcal 31.7 g 22.6 g 2.2 g
28水	ビスキュイパン	ツナとコーンのサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	○	たまご まぐろ缶詰 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ★レモン(加熱) 玉葱 セロリー トマト パセリ もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰	710 kcal 26.4 g 27.8 g 2.9 g
29木	ごはん ケチャップで自由に絵 や文字ををかいてね	あかうお つめ 赤魚の梅みそ焼き れんこんとひじきのごま和え 豚汁 さつまいもミルクゼリー	○	あかうお 干ひじき 豚肉 クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま 油 さといも 板こんにゃく さつまいも	梅干し れんこん ごぼう さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	710 kcal 31.5 g 18.0 g 2.8 g
30金	ハロウィンオムライス ハロウィン前日	ピクルス かぼちゃポタージュ ※この日は牛乳ありません。	シヨア	ベーコン 鶏肉 たまご クリーム 牛乳	米 油 砂糖 有塩バター 米粉	トマトジュース 玉葱 にんじん グリンピース きゅうり だいこん かぼちゃ パセリ	714 kcal 27.6 g 20.3 g 2.7 g