



日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
9(火)	七草がゆ 牛乳 すまし汁 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃの煮物 さつまいもパイ	829kcal	29.5g	牛乳 油揚げ 鶏肉	米 もち 油 砂糖 バン粉 さつまいも 春巻きの皮	人参 チンゲンサイ 大根 ほうれん草 竹の子 しいたけ かぼちゃ
10(水)	ペンの和風ソース 牛乳 ブロッコリースープ 人参サラダ プレーンケーキ	825kcal	32.7g	牛乳 ベーコン えび いか あさり 卵	ペンネ バター マヨネーズ 薄力粉 マーガリン 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー 大根 しめじ 人参 白菜 もやし セロリ コーン
11(木)	ごはん 牛乳 コーンの中中華スープ きゃべつと厚揚げの炒め えのきと白菜のサラダ オレンジゼリー	829kcal	30.3g	牛乳 厚揚げ	米 かたくり粉 油 砂糖	カリフラワー コーン チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ビーマン しめじ えのきたけ 白菜 大根 かいわれ大根
12(金)	ちくわとごぼうのまぜごはん 牛乳 わかめとおふの味噌汁 千草焼き ナッツ和え	828cal	39.4g	牛乳 ちくわ みそ 豆腐 卵 ピーナッツ	米 砂糖 油 いりごま おふ かたくり粉	人参 しめじ ごぼう 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン きゃべつ もやし 小松菜 コーン
15(月)	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 ポークシチュー ブロッコリーの洋風白和え バナナ	829kcal	36.1g	牛乳 豚肉 カニかま	コッペパン じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 いりごま	マーマレードジャム 玉ねぎ 人参 もやし マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー バナナ
16(火)	具だくさんクッパ 牛乳 ホキの四川風 もやしとピーマンのナムル	825kcal	38.3g	牛乳 卵 ホキ	米 油 かたくり粉 薄力粉 砂糖 いりごま	白菜 大根 人参 にはら 深ねぎ ねぎ もやし きゃべつ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ
17(水)	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 豆腐のねぎにら味噌炒め きゅうりとわかめのツナ和え	828kcal	39.9g	牛乳 つみれ 豆腐 豚ミンチ みそ わかめ ツナ	米 砂糖 油 いりごま	しめじ 大根 ねぎ しいたけ 人参 深ねぎ にはら きゅうり きゃべつ もやし
18(木)	トマトチキンカレー 牛乳 ほうれん草サラダ みかん	828kcal	27.0g	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト もやし きゃべつ ほうれん草 みかん
19(金)	きびごはん 牛乳 青菜の中中華スープ 麻婆春雨 わかめのナムル	829kcal	33.1g	牛乳 インゲン 豚肉 わかめ	米 もちきび かたくり粉 春雨 砂糖 油 いりごま	ブロッコリー きゃべつ 玉ねぎ 人参 にはら しいたけ 白菜 もやし コーン
22(月)	鶏飯 牛乳 ブロッコリーのツナマヨ炒め みかん	829kcal	38.7g	牛乳 ささみ たまご のり 油揚げ ツナ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ ねぎ ブロッコリー もやし みかん
23(火)	ナポリタン 牛乳 ウィンナースープ 桜えびとごぼうのサラダ ココアケーキ	829kcal	30.0g	牛乳 ハム ウィンナー 桜えび 卵	スバゲティ 油 砂糖 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム えのきたけ ほうれん草 ごぼう きゃべつ もやし かいわれ大根
24(水)	中華風肉豆腐丼 牛乳 大根となめこのスープ 水菜サラダ	829kcal	36.2g	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	深ねぎ にはら なめこ 大根 ブロッコリー チンゲンサイ 白菜 水菜 コーン
25(木)	ごはん 牛乳 しめじとインゲンの味噌汁 きびなごピーナッツ きゃべつサラダ	828kcal	39.4g	牛乳 インゲン みそ きびなご ピーナッツ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし かいわれ大根
26(金)	シーフードピラフ 牛乳 竹の子入りコンソメスープ スペイン風オムレツ もやしの洋風ナムル	826kcal	36.4g	牛乳 えび いか あさり インゲン 卵	米 油 バター じゃがいも マーガリン 砂糖	玉ねぎ 竹の子 人参 えのきたけ 白菜 ビーマン もやし きゃべつ 水菜 コーン
29(月)	麦ごはん 牛乳 卵スープ ブリの中中華炒め もやしとかいわれ大根の和え物	829kcal	31.0g	牛乳 卵 ブリ	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	白菜 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ もやし かいわれ大根 ブロッコリー
30(火)	きびごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁 炒り鶏 わかめとセロリのごま和え	829kcal	37.6g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 もちきび じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ ビーマン セロリ 水菜 大根 きゃべつ
31(水)	チーズリゾット 牛乳 きゃべつと竹の子のコンソメスープ さばのトマトソースかけ パプリカのマリネ さつまいもケーキ	829kcal	34.5g	牛乳 ベーコン チーズ さば 卵	米 油 バター チーズ 砂糖 薄力粉 さつまいも	しめじ 玉ねぎ きゃべつ 竹の子 えのきたけ トマト マッシュルーム 赤パプリカ もやし 黄パプリカ 白菜