



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)
8(金)	七草がゆ 牛乳 すまし汁 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃの煮物 バナナケーキ	869kcal	30.1g	牛乳 鶏肉 卵	米 もち 砂糖 薄力粉 マーガリン	七草 チンゲンサイ 人参 大根 竹の子 ごぼう しいたけ かぼちゃ バナナ
12(火)	ビーフカレー 牛乳 たこサラダ りんご	869kcal	30.1g	牛乳 牛肉 たこ	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピーマン 白菜 大根 黄パプリカ ブロッコリー りんご
13(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイとわかめのスープ 酢鶏 かいわれ大根サラダ	865kcal	29.7g	牛乳 わかめ 鶏肉	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 山芋 いりごま	チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 竹の子 人参 しいたけ きゃべつ かいわれ大根
14(木)	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 ブリ大根 チンゲンサイおかかサラダ みかん	869cal	43.7g	牛乳 豆腐 みそ ブリ 厚揚げ	米 砂糖 いりごま	白菜 ごぼう 大根 もやし きゃべつ チンゲンサイ みかん
15(金)	コーンライス 牛乳 ブロッコリースープ ほうれん草ソテー ごぼうサラダ	869kcal	39.8g	牛乳 卵 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン ブロッコリー 大根 しめじ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし きゃべつ ごぼう
18(月)	麦ごはん 牛乳 きのコスープ 麻婆きゃべつ 海藻サラダ りんご	868kcal	41.1g	牛乳 豆腐 豚ミンチ わかめ	米 麦 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	なめこ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 にら しいたけ もやし ごぼう かいわれ大根 コーン りんご
19(火)	ひじきごはん 牛乳 えのきの味噌汁 鶏の唐揚げ 玉ねぎサラダ	864kcal	34.8g	牛乳 油揚げ ひじき わかめ みそ 鶏肉	米 砂糖 油 薄力粉 かたくり粉 いりごま	人参 しめじ 枝豆 えのきたけ 白菜 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ
20(水)	コッペパン マーメレードジャム 牛乳 野菜スープ ブリのオーロラソース焼き ブロッコリーサラダ おからドーナッツ	869kcal	32.7g	牛乳 ぶり おから 卵	コッペパン マヨネーズ 砂糖 油 いりごま 薄力粉	マーメレードジャム 人参 かぼちゃ しめじ チンゲンサイ 大根 ブロッコリー コーン
21(木)	かに玉丼 牛乳 白菜スープ もやしとかいわれ大根のサラダ	865kcal	43.7g	牛乳 豆腐 卵 油揚げ カニかま	米 油 砂糖 いりごま	にら 玉ねぎ 白菜 しめじ もやし きゃべつ かいわれ大根
22(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 厚揚げソテー きゃべつと卵のサラダ	863kcal	42.4g	牛乳 みそ 厚揚げ 卵	米 油 砂糖 いりごま	大根 人参 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ しめじ 白菜 もやし ブロッコリー
25(月)	サフランライス 牛乳 大根スープ きゃべつときのこのソテー 白菜サラダ	867kcal	30.9g	牛乳 鶏肉	米 油 バター 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 人参 チンゲンサイ きゃべつ えのきたけ しめじ エンギ しいたけ 白菜 もやし ごぼう コーン
26(火)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ ブリのにらだれ 豆腐サラダ	867kcal	35.0g	牛乳 ぶり 豆腐	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ にら 人参 コーン
27(水)	ごはん 牛乳 わかめスープ 春雨ソテー きゃべつサラダ	868kcal	45.7g	牛乳 わかめ 豚肉	米 春雨 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ 白菜 しめじ しいたけ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
28(木)	ミートマカロニ 牛乳 コンソメスープ ツナサラダ かぼちゃケーキ	869kcal	31.9g	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	マカロニ さつまいも 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 白菜 人参 大根 しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし ブロッコリー コーン かぼちゃ
29(金)	鶏飯 牛乳 ブリの照り焼き みかん	863kcal	50.4g	牛乳 ささみ 卵 のり ぶり	米 油 砂糖	しいたけ 大根の漬け物 ねぎ みかん