

日	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	★端午の節句 ごはん	○	かつおと大豆のごまみそあえ 小松菜とお浸し えのき茸のすまし汁	牛乳,かつお,大豆,みそ,木綿豆腐,かつお節	米,かたくり粉,サラダ油,白いりごま,白すりごま,上白糖	しょうが,こまつな,りょくとうもやし,コーン,えのきたけ,ねぎ,にんじん	663 kcal 29.3 g 22.2 g 2.2 g
7 金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 小松菜とキャベツの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,鶏胸肉,わかめ,木綿豆腐,みそ,かつお節	米,麦,上白糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱	611 kcal 31.1 g 13.8 g 2.5 g
10 月	ひじきごはん	○	焼豚入りみそマヨネーズあえ さつま汁 ビーンズカル (大豆と小魚)	ひじき,油揚げ,牛乳,焼き豚,みそ,鶏胸肉,木綿豆腐,かつお節,ビーンズカル (大豆と小魚)	米,上白糖,サラダ油,エッグフリーマヨネーズ,じゃがいも,板こんにゃく	干し椎茸,にんじん,枝豆,キャベツ,だいこん,ねぎ	618 kcal 28.2 g 18.4 g 2.5 g
11 火	ピザトースト	○	鶏肉とやしのスープ コロコロサラダ アセロラゼリー	ショルダーベーコン,ミックスチーズ,牛乳,鶏胸肉,ミックスビーンズ	小麦粉,上白糖,サラダ油,じゃがいも	青ピーマン,玉葱,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,コーン,きゅうり,キャベツ,アセロラゼリー	627 kcal 27.6 g 17.9 g 2.5 g
12 水	ごはん	○	若竹煮 ほうれん草と卵のあえもの おかかふりかけ	牛乳,鶏モモ肉,生揚げ,わかめ,錦糸玉子,プロセスチーズ,かつお節,ひじき	米,じゃがいも,上白糖,白いりごま	たけのこ,さやえんどう,にんじん,ほうれんそう,キャベツ	587 kcal 26.1 g 16.2 g 2.0 g
13 木	食パン	○	ブルーベリージャム プレーンオムレツ 豆サラダ ワンタンスープ	牛乳,プレーンオムレツ,大豆,ささげ,ひよこまめ,豚肩肉	小麦粉,ブルーベリージャム,サラダ油,上白糖,ワンタン,ごま油	枝豆,コーン,キャベツ,赤ピーマン,玉葱,ほうれんそう,たけのこ,りょくとうもやし,にんじん,ねぎ,しょうが	621 kcal 26.3 g 19.6 g 2.7 g
14 金	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き チンゲンサイとキャベツのおかかあえ 小松菜と麩のみそ汁	牛乳,豚ロース肉,かつお節,みそ	米,麦,サラダ油,じゃがいも,白玉ふ	しょうが,キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,こまつな,玉葱,だいこん	606 kcal 25.4 g 17.4 g 1.7 g
17 月	ごはん	○	八宝菜 蒸しぎょうざ にらともやしのラー油あえ	牛乳,豚モモ肉,いか,うずら卵	米,サラダ油,かたくり粉,ごま油	キャベツ,玉葱,にんじん,きくらげ,干し椎茸,たけのこ,餃子,りょくとうもやし,にら	573 kcal 26.1 g 15.5 g 1.6 g
18 火	ツイストパン	○	マカロニのミートソース煮 チーズサラダ ジューシーフルーツ(美生柑) 1/6個	牛乳,豚もも挽肉,クラッシュ大豆,ひよこまめ,カットチーズ	小麦粉,マカロニ,上白糖,サラダ油	玉葱,マッシュルーム,にんじん,青ピーマン,キャベツ,ジューシーフルーツ	643 kcal 28.3 g 18.0 g 2.6 g
19 水	タンメン	○	肉パオズ キムチ漬け	豚肩肉,鶏ガラ,牛乳,肉パオズ	中華めん,サラダ油,白いりごま,ごま油	にんじん,玉葱,ねぎ,にら,きくらげ,にんにく,しょうが,たけのこ,りょくとうもやし,キャベツ,切干しだいこん	574 kcal 24.6 g 14.6 g 1.7 g
20 木	ごはん	○	さばみそ煮 さやえんどうのごま風味あえ 若竹のみそ汁	牛乳,さばみそ煮,木綿豆腐,わかめ,油揚げ,かつお節,みそ	米,白いりごま,ごま油,じゃがいも	さやえんどう,キャベツ,コーン,にんじん,たけのこ	665 kcal 27.0 g 24.0 g 2.4 g
21 金	ポークカレーライス	○	グリーンアスパラガスのサラダ ヨーグルト	豚モモ肉,牛乳,ボンレスハム,ヨーグルト	米,麦,じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,枝豆,にんにく,しょうが,りんごピューレ,アスパラガス,キャベツ,コーン	680 kcal 23.6 g 19.0 g 2.6 g
24 月	麦ごはん	○	豚肉と玉葱の炒め物 キャベツの昆布あえ かぶとじゃがいものみそ汁	牛乳,豚モモ肉,なると,塩昆布,木綿豆腐,わかめ,油揚げ,かつお節,みそ	米,麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん,かぶ	625 kcal 29.5 g 15.8 g 2.5 g
25 火	コッペパン	○	クラムチャウダー チキンサラダ ジューシーフルーツ(美生柑) 1/6個	牛乳,あさり,ショルダーベーコン,調理用牛乳,ソフトチキン	小麦粉,じゃがいも,バター,サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,コーン,ジューシーフルーツ	594 kcal 26.0 g 18.2 g 2.1 g
26 水	ごはん	○	鶏肉のレモン焼き こまつなのしょうがあえ わかめのみそ汁	牛乳,鶏モモ肉,わかめ,生揚げ,かつお節,みそ	米,上白糖,サラダ油,じゃがいも	しょうが,レモン果汁,キャベツ,こまつな,にんじん,ねぎ	597 kcal 26.3 g 19.4 g 2.1 g
27 木	パンズパン	○	ごぼうメンチカツ キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏胸肉	小麦粉,サラダ油,上白糖,マカロニ	ごぼうメンチカツ,キャベツ,青ピーマン,にんじん,コーン,りょくとうもやし,玉葱,チンゲンサイ	609 kcal 23.4 g 18.8 g 2.3 g
28 金	そばろごはん	○	ごま酢あえ 根菜汁	鶏モモ挽肉,大豆ミート,たまご,牛乳,かまぼこ,生揚げ,みそ,かつお節	米,上白糖,サラダ油,白すりごま,じゃがいも	しょうが,枝豆,りょくとうもやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	659 kcal 29.4 g 20.9 g 2.2 g
31 月	麦ごはん	○	牛乳 納豆 ハムと春雨のあえもの 油揚げと玉葱のみそ汁	牛乳,糸引納豆,ボンレスハム,油揚げ,みそ,かつお節	米,麦,緑豆はるさめ,上白糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも	赤ピーマン,りょくとうもやし,にら,玉葱,キャベツ,にんじん	617 kcal 26.0 g 17.4 g 1.7 g

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。