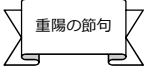
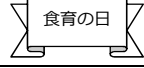
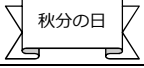


実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	こめっこハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 ツナ ★牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁	630	12.6
3火	○	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	★牛乳 ★ししゃも みそ わかめ	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ	597	14.7
4水	○	★あぶ玉丼 切干大根のサラダ	鶏肉 ★油揚げ 焼き竹輪 ★鶏卵 ★牛乳 ひじき	米 米粒麦 ごま 油 砂糖 じゃがいもでん粉	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース 切干しだいこん しょうが ほうれんそう	601	16.2
5木	○	★ナスとトマトのスパゲッティ バジルドレッシングサラダ ★ブルー	豚肉 ★牛乳	★スパゲッティ 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト ★なす キャベツ 緑豆もやし きゅうり ★ブルー	618	14.0
6金	○	チンジャオロース丼 ★かきたまスープ	豚肉もも 細切り ★牛乳 ★豆腐 ★鶏卵	米 米粒麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん しいたけ ねぎ こまつな	588	17.6
9月	○	★しめじごはん ★菊花蒸し団子 菊花と野菜のおろし和え 豚じゃが味噌汁 	★油揚げ ★牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ★押し豆腐 かつお節	米 油 ★パン粉 もち米 じゃがいもでん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	ぶなしめじ にんじん ねぎ しいたけ ゆず しょうが ほうれんそう 菊のり だいこん	591	15.9
10火	○	★シナモン揚げパン ★ゴーヤチャンプルー ★もずくスープ	★牛乳 豚肉 ★生揚げ ★鶏卵 もずく ひじき ★豆腐	★ミルクパン 砂糖 油	にがうり にんじん こまつな ねぎ	609	18.3
11水	○	ごまごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル	★牛乳 豚肉 豆みそ	米 米粒麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 緑豆もやし ほうれんそう さやいんげん	586	14.3
12木	○	ガーリックライス 白身魚のラビゴットソース 野菜の具だくさんスープ	ベーコン ★牛乳 ホキ 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいも マーガリン (乳不使用) 砂糖	にんにく たまねぎ 赤ピーマン パセリ トマト ピクルス にんじん ほうれんそう	614	15.7
13金	○	ゆかりごはん ★生揚げと里芋の煮物 ひじきのピリッとサラダ 月見団子	★牛乳 ★生揚げ 豚肉 ひじき ツナ	米 米粒麦 ごま さといも 砂糖 油 白玉団子 じゃがいもでん粉	さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	660	14.2
17火	○	わかめごはん ★ジャンボしゅうまい 華風野菜 ★広東スープ	わかめ ★牛乳 豚肉 鶏肉 ★豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ごま じゃがいもでん粉 ★しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ こまつな にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ はくさい	610	15.3
18水	○	★ガーリックトースト カレーポークビーンズ パリパリポテトのサラダ	★牛乳 豚肉 いんげんまめ	★食パン ★バター 油 じゃがいも 米粉 はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	617	13.5
19木	東京牛乳	麦ごはん ★秋刀魚のかば焼き 紅白なます ★豆腐と野菜の味噌汁 	★東京牛乳 さんま ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 米粒麦 ごま じゃがいもでん粉 ★薄力粉 油 砂糖	にんじん だいこん こまつな ねぎ	711	14.2
20金	○	★高野豆腐のそぼろ丼 小松菜と春雨炒め ★梨	鶏肉 ★凍り豆腐 ★牛乳 ロースハム	米 米粒麦 油 はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんじん しいたけ さやいんげん 緑豆もやし こまつな ★梨	588	17.0
24火	○	★萩の花ごはん ★擬製豆腐 ★いわしのつみれ汁 	ささげ ★牛乳 いわし 鶏肉 ★豆腐 みそ ★鶏卵 あおりの	米 もち米 油 じゃがいもでん粉 砂糖	★えだまめ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	587	17.9
25水	○	★練馬スパゲティ ★さつまいもと大豆のサラダ	ツナ のり ★牛乳 ★黄だいず	★スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも	だいこん レモン果汁 にんじん きゅうり	606	15.4
26木	○	麦ごはん ★生揚げの四川煮 小松菜ともやしのナムル	★牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ★生揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいもでん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし たまねぎ 青ピーマン ねぎ こまつな	622	16.3
27金	○	チキンライス 液種草とコーンのソテー ★しめじのミルクスープ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン	米 米粒麦 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう とうもろこし ぶなしめじ	605	13.8
30月	○	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ★高野豆腐のごま和え かぼちゃとわかめの味噌汁	★牛乳 豚肉 みそ ★凍り豆腐 わかめ	米 米粒麦 砂糖 ごま 油	しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ かぼちゃ たまねぎ ねぎ	645	16.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	615	15	30	2.4	338	95	2.3	229	0.36	0.51	28	4.1
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上