



実施日 日 曜	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		12月 1kcal	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	マーボー大根丼 牛乳 薩摩湯 大学芋	豚肉 みそ 牛乳 とり肉		米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 みずあめ 黒ごま		大根の葉 生姜 しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら 大根		837	10.5	24.3	2.7
3 火	麦ごはん 牛乳 バサのみそマヨネーズ焼き ひじきスープ 野菜の甘醤油和え	牛乳 バサのみそ チーズ 豆腐 ひじき 豆腐 卵		米 米粒麦 パン粉 サラダ油 砂糖 でん粉		たまねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 もやし		741	19.5	32.3	2.4
4 水	麦ごはん 牛乳 キャベツたっぷりメンチカツ キャベツと玉ねぎのみそ汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布		米 米粒麦 パン粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油		キャベツ たまねぎ 小松菜		759	15.7	31.5	2.4
5 木	ほうとう 牛乳 せいだのたまじかりかり油揚げのサラダ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳		ほうとう じゃが芋 油 砂糖 白ごま ごま油 サラダ油		にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 キャベツ		723	15.0	31.0	3.1
6 金	麦ごはん 牛乳 さばのみみじおろしがけ 根菜のごまみそ汁 白菜のおかか和え	牛乳 さば みそ		米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白ごま		大根 にんじん ねぎ 小松菜 白菜		710	18.2	31.6	2.2
9 月	ホットロールパン 牛乳 ポークシチュー フルーツポンチ	ウインナー チーズ 牛乳 豚肉 いんげん豆		食パン 無塩食パン サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト みかん パインアップル 桃		760	15.1	32.9	2.8
10 火	中華飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き スーミータン じゃがいもの中華炒め	豚肉 牛乳 ししゃも 青のり 卵		米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 じゃが芋		にんじん たけのこ 小松菜 たまねぎ コーン にんにく ピーマン		730	17.1	29.5	3.4
11 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが焼きコロッケ かきたま汁 野菜のごまみそ和え	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ		米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 しらたき 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 でん粉 白ごま		たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜		776	14.5	23.5	2.7
12 木	麦ごはん 牛乳 鉄火味噌 干草焼き けんちん汁 キャベツとタアサイのごま和え	牛乳 大豆 みそ ひじき 卵 油揚げ		米 米粒麦 ごま油 砂糖 白ごま サラダ油 こんにゃく じゃが芋		ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ タアサイ		706	15.3	26.6	2.8
13 金	麦ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 貝だくさんみそ汁 キャベツとちくわの甘辛炒め	牛乳 いわし 豚肉 みそ のり 油揚げ ちくわ		米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 砂糖		ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 キャベツ		707	19.3	28.1	2.5
16 月	あんかけ焼きそば 牛乳 野菜の華風和え 芋圓フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 牛乳		中華めん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ちんすき芋		にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 白菜 もやし 小松菜 きゅうり 大根 みかん パインアップル 桃		726	13.9	23.6	2.6
17 火	麦ごはん 牛乳 ゆかりひじきふりかけ いかのさらさ揚げ 生揚げとかぼちゃのみそ汁 野菜のしょうが炒め	牛乳 ひじき いか 厚揚げ みそ		米 米粒麦 砂糖 白ごま でん粉 サラダ油		生姜 たまねぎ かぼちゃ にんじん もやし 小松菜		746	17.5	30.5	2.7
18 水	わかめご飯 牛乳 肉豆腐 野菜のゆず風味和え くだもの(菊花みかん)	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐		米 米粒麦 サラダ油 こんにゃく 麩 砂糖 白ごま		たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず みかん		706	15.8	25.4	2.4
19 木	バエリア 牛乳 ソバ・デ・アホ ミニチュロス	とり肉 えび いか 牛乳 ハム 卵		米 米粒麦 オリーブ油 サラダ油 でん粉 じゃが芋 無塩食パン 小麦粉 パター 砂糖		にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ		763	13.7	32.6	2.5
20 金	麦ごはん 牛乳 ぶりのゆずみそ焼き 七蓮汁 かぼちゃの甘煮	牛乳 ぶり みそ とり肉 油揚げ		米 米粒麦 砂糖 こんにゃく うどん		生姜 ゆず にんじん 大根 れんこん しいたけ さやいんげん かぼちゃ		785	17.6	28.5	2.2
23 月	ビーンズドライカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ カフェオレゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 アガー 生クリーム		米 米粒麦 サラダ油 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん レーズン キャベツ 小松菜		807	14.4	25.7	2.0
24 火	ガーリックライス ミルクコーヒー クリスピーチキン お星さまスープ カラフルサラダ もちもちココア	コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 豆乳		米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 パン粉 コーンフレーク じゃが芋 マカロニ 砂糖 白玉粉 コーンスターチ 米粉		にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン		910	13.2	28.3	2.7

※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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	758	15.6	28.5	2.6	373	111	3.2	233	0.32	0.47	21	8.1

