



日	献立名	牛乳	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	I初キ- たんぱく質
13月	～進級お祝い献立～					559 kcal
	赤飯 いかの天ぷら		あすぎ いか たまご	精白米 もち米 小麦粉 サラダ油		20.6 g
	三色ゴマあえ			すりごま 上白糖	ほうれんそう はくさい にんじん	
	とうふとわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		えのき ねぎ	
14火	ご飯			精白米		615 kcal
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ	サラダ油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	23.7 g
	春雨サラダ		ハム たまご	はるさめ サラダ油 上白糖 ごま油	きゅうり にんじん キャベツ	
15水	ご飯			精白米		640 kcal
	塩鮭		鮭			28.9 g
	マカロニサラダ			マカロニ マヨネーズ	きゅうり にんじん りんご	
	切り干し大根の炒め煮		鶏肉 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
16木	カレーライス		豚肉	精白米 ジャがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース	673 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	いちご もも みかん パイン バナナ	21.0 g
17金	ご飯			精白米		620 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	上白糖 かたくり粉 小麦粉 サラダ油	しょうが にんにく	24.6 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ	
20月	ご飯			精白米		635 kcal
	和風ハンバーグ		鶏ひき肉 豆腐 たまご	パン粉 かたくり粉 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	26.4 g
	キャベツ				キャベツ	
	筑前煮		鶏肉	こんにゃく ジャがいも サラダ油 上白糖	にんじん ごぼう たけのこ	
21火	チャーハン		焼き豚 たまご	精白米 サラダ油	にんじん ねぎ	528 kcal
	白菜と肉団子スープ		鶏ひき肉 たまご	かたくり粉 ごま油 はるさめ	玉ねぎ はくさい しめじ にんじん ねぎ	21.0 g
22水	ご飯			精白米		579 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	上白糖 パン粉		24.1 g
	うめおかかあえ		かつお節	三温糖	もやし きゅうり 切干しだいこん 梅干し	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	
23木	筍ご飯		鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖	たけのこ にんじん	558 kcal
	かやくうどん		かまぼこ 豚肉	うどん 三温糖	ねぎ キャベツ にんじん	24.8 g
	イチゴゼリー			ゼリー		
24金	ご飯			精白米		653 kcal
	まぐろのケチャップあえ		まぐろ	かたくり粉 サラダ油 三温糖 いらごま	にんにく しょうが	31.4 g
	青菜のいそあえ		きざみのり		こまつな もやし	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく さといも	にんじん はくさい 大根 ごぼう ねぎ		
27月	ご飯			精白米		596 kcal
	マーボ豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ にんじん にら	29.0 g
	パンパンジー		ささ身	上白糖 すりごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
28火	ウインナーピラフ		ウインナー	精白米 サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	568 kcal
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	16.5 g
	野菜スープ		ベーコン		はくさい とうもろこし しめじ	
30木	ご飯			精白米		562 kcal
	肉じゃが		豚肉	ジャがいも 系こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	19.3 g
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	すりごま	きゅうり もやし	

★材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。