






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<p>△ 牛乳 657kcal</p> <p>たけのごはん</p> <p>○ 米 84 酒 3</p> <p>△ 鶏肉 24 △ ちくわ 6</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 8.4</p> <p>□ たけのご 36 みりん 1.92</p> <p>こいくち うすくち だし</p> <p>△ だし巻玉子 おひたし</p> <p>□ ほうれん草 27.6 □ 人参 10.8</p> <p>□ もやし 21.6 ○ 砂糖 1.08</p> <p>こいくち</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</p> <p>○ じゃがいも 36 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ えのきたけ 6 □ ねぎ 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>△ キャベツ入りつくね みりん 1.32</p> <p>○ 砂糖 2.76 ウスター</p> <p>とんかつソース</p> <p>春キャベツのおかか和え</p> <p>□ 春キャベツ 30 □ きゅうり 18</p> <p>□ ちんげんさい 12 ○ 砂糖 1.08</p> <p>△ かつお節 1.2 こいくち</p> <p>けんちん汁</p> <p>□ 人参 12 □ ごぼう 12</p> <p>△ 厚揚げ 12 ○ 里いも 36</p> <p>○ こんにやく 24 □ 大根 12</p> <p>みりん 1.8 酒 0.84 だし</p> <p>○ ごま油 0.48 うすくち こいくち</p>								
<p>△ 牛乳 746kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>のり佃煮</p> <p>牛肉コロケ</p> <p>○ 揚げ油 8.4</p> <p>じゃこ和え</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.16 □ 人参 6</p> <p>□ 春キャベツ 48 △ 油揚げ 4.8</p> <p>○ ごま 0.96 ○ 砂糖 1.08</p> <p>こいくち</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>□ こまつな 18 □ えのきたけ 9.6</p> <p>□ 玉ねぎ 30 □ 人参 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 670kcal</p> <p>○ 菜飯</p> <p>海藻とこんにやくのサラダ</p> <p>△ 海藻 0.6 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 36 ○ こんにやく 18</p> <p>○ 砂糖 1.8 ○ 米油 0.6</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>酢</p> <p>肉どうふ</p> <p>△ 豆腐 84 △ 牛肉 30</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 9.6</p> <p>○ 砂糖 3.84 酒 1.8</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 783kcal</p> <p>○ 食パン2枚</p> <p>スナッフえんどう入りサラダ</p> <p>□ スナッフえんどう 9. □ 春キャベツ 42</p> <p>△ ツナ 12 塩</p> <p>○ オリーブ油 0.54 こしょう</p> <p>酢 マヨネーズ</p> <p>ミニトマト 2個</p> <p>スライスチーズ</p> <p>カレースパ汁</p> <p>○ スパゲティ 8.4 △ 豚肉 14.4</p> <p>○ じゃがいも 39.6 □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ 人参 12 □ ピーマン 3.6</p> <p>トマト 3.6 コンソメ こしょう</p> <p>カレールー カレー粉</p>	<p>△ 牛乳 695kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼きさばのみそだれがけ</p> <p>△ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67</p> <p>□ ゆず果汁 0.6 酒 2.18 みそ</p> <p>切干し大根の食め煮</p> <p>△ とり肉 7.2 □ 切干大根 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 1.8 △ 平天 4.8</p> <p>こんにやく 8 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 4.8 ○ 砂糖 1.8</p> <p>○ 米油 0.6 みりん 0.6</p> <p>酒 0.6 だし こいくち</p> <p>若竹汁</p> <p>△ わかめ 1.2 □ たけのご 30</p> <p>□ しめじ 8.4 うすくち みりん 0.96 だし</p>	<p>△ 牛乳 678kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ 米 78 ○ 押麦 12</p> <p>△ 豚肉 24 酒 1.2</p> <p>□ キムチ 30 ○ ごま油 0.24</p> <p>□ ニラ 6 □ 玉ねぎ 30</p> <p>△ 卵 14.4 中華だし</p> <p>こしょう こいくち</p> <p>肉団子と野菜のスープ</p> <p>△ 肉団子 30 □ 人参 12</p> <p>□ もやし 18 □ 白菜 18</p> <p>□ ちんげんさい 12 こしょう</p> <p>中華だし うすくち</p> <p>豆乳プリン</p>								
<p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>照焼ハンバーグ</p> <p>みりん 1.2 ○ 砂糖 2.4</p> <p>こいくち ○ 片栗粉 0.36</p> <p>ごま和え</p> <p>□ 春キャベツ 27.6 □ 人参 12</p> <p>□ きゅうり 21.6 ○ ごま 1.08</p> <p>○ 砂糖 0.66 こいくち</p> <p>えのきたけの味噌汁</p> <p>□ えのきたけ 12 ○ 麩 0.96</p> <p>□ 玉ねぎ 33.6 △ 油揚げ 4.8</p> <p>□ ねぎ 6 だし</p> <p>みそ</p> 	<p>△ 牛乳 710kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <p>○ 米 84 □ うすいえんどう 13.2</p> <p>△ こんぶ 0.3 塩</p> <p>△ 揚げたご焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>△ とり肉 24 □ 人参 24</p> <p>□ ごぼう 24 ○ こんにやく 36</p> <p>△ ちくわ 24 □ 大根 24</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>酒 1.8 みりん 1.2</p> <p>○ 砂糖 3 こいくち だし</p> <p>ぼん酢あえ</p> <p>□ ほうれん草 6 △ ツナ 14.4</p> <p>□ きゅうり 33.6 □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ しめじ 6 ぼん酢</p>	<p>△ 牛乳 678kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 96 △ 鶏肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36 酒 1.56</p> <p>みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18</p> <p>○ 片栗粉 0.48 うすくち</p> <p>こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ 春キャベツ 36 □ きゅうり 14.4</p> <p>□ こまつな 9.6 □ 刻みたくあん 7.2</p> <p>○ 砂糖 0.6 △ かつお節 0.6</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 761kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ 中華めん 108 △ 豚肉 18</p> <p>□ もやし 30 □ コーン 12</p> <p>□ 春キャベツ 30 □ ねぎ 6</p> <p>みりん 1.8 ○ ごま油 0.24</p> <p>□ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>寒天のピリ辛サラダ</p> <p>寒天 1.44 △ ささみフレーク 12</p> <p>□ ほうれん草 12 □ ちんげんさい 21.6</p> <p>○ 砂糖 3.12 ○ ごま油 0.96</p> <p>こいくち 酢</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とんかつ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>ソース(小袋)</p> <p>糸かまぼこと野菜のサラダ</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ 春キャベツ 24</p> <p>□ もやし 30 □ 人参 6</p> <p>○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.48</p> <p>こいくち 酢</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>△ 豆腐 36 △ わかめ 0.72</p> <p>□ 大根 18 △ 油揚げ 4.8</p> <p>だし みそ</p>								
<p>△ 牛乳 823kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 108 △ 豚肉 22.8</p> <p>□ 玉ねぎ 85.2 ○ じゃがいも 57.6</p> <p>□ 人参 13.2 ワイン 2.28</p> <p>□ にんにく 0.23 こいくち</p> <p>カレールー こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレー粉</p> <p>はっさく入りフルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ はっさく 18</p> <p>□ パイン 24 カットゼリー 12</p> <p>寒天 24</p> 	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>白身魚の香味しょうゆがけ</p> <p>△ ホキ □ しょうが 0.84</p> <p>みりん 1.2 ○ 砂糖 3</p> <p>酒 1.2 こいくち</p> <p>切干し大根の梅酢あえ</p> <p>□ 切干大根 1.8 △ わかめ 0.84</p> <p>□ きゅうり 36 △ ちりめんじゃこ 2.4</p> <p>○ ごま 1.8 ○ 砂糖 2.4</p> <p>梅酢 3.84 うすくち</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 12 ○ じゃがいも 24</p> <p>□ ごぼう 8.4 □ 白菜 24</p> <p>□ もやし 18 □ 人参 6</p> <p>□ ねぎ 8.4 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 812kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>揚げ油 6</p> <p>パンネのポロネーゼ</p> <p>○ ペンネ 19.2 △ 豚ひき肉 14.4</p> <p>□ 玉ねぎ 16.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ にんにく 0.11 トマト 3</p> <p>○ オリーブ油 0.36 こしょう</p> <p>塩 ケチャップ</p> <p>デミグラスソース コンソメ</p> <p>野菜スープ</p> <p>△ ベーコン 12 □ しめじ 9.6</p> <p>□ 人参 12 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ ちんげんさい 18 こしょう</p> <p>コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 766kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ 2個</p> <p>春雨サラダ</p> <p>□ きゅうり 24 ○ 春雨 7.2</p> <p>△ ささみフレーク 9.6 □ コーン 9.6</p> <p>○ ごま油 0.24 ○ 砂糖 1.8</p> <p>酢 こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ 豚肉 36 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ にんにく 0.6 □ ピーマン 12</p> <p>□ しいたけ 1.2 □ 春キャベツ 60</p> <p>△ 厚揚げ 24 △ 高野豆腐 2.4</p> <p>酒 3.6 ○ 砂糖 1.44</p> <p>○ 片栗粉 0.72 トウバンジャン</p> <p>テンメンジャン こいくち</p> <p>赤みそ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 781kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ササミのレモンソース揚げ</p> <p>△ ささみ 酒 2.4 塩</p> <p>○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2</p> <p>○ 砂糖 5.4 こいくち □ レモン果汁 3.24</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6</p> <p>□ ごぼう 24 △ ちくわ 6</p> <p>こんにやく 18 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.36</p> <p>□ いんげん 6 酒 0.96 こいくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>○ こんにやく 12 □ 大根 24</p> <p>□ ちんげんさい 9.6 □ ねぎ 6</p> <p>□ 人参 7.2 酒 1.8 うすくち</p> <p>みりん 0.72 こいくち だし</p>								
<p>△ 牛乳 695kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 84 △ 鶏肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>塩 こしょう</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>コンソメ</p> <p>大麦入りの豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 人参 8.4</p> <p>○ 大麦 6 □ 玉ねぎ 30</p> <p>○ さつまいも 30 コンソメ</p> <p>△ 豆乳 24 こしょう</p> <p>豆乳ルー</p>	<p>△ 牛乳 798kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>揚げ油 4.8</p> <p>もやしのピリ辛あえ</p> <p>□ もやし 42 □ きゅうり 18</p> <p>□ アスパラガス 3.6 ○ ごま油 0.24</p> <p>○ 砂糖 3.36 酢</p> <p>トウバンジャン こいくち</p> <p>肉じゃが</p> <p>○ じゃがいも 96 △ 牛肉 30</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84</p> <p>□ 人参 12 □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち</p>	<p>&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょうひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○··おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△··おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> </td> <td> <p>しつ 脂質</p> </td> <td> <p>しつ たんぱく質</p> <p>むせしつ 無機質 (カルシウム)</p> <p>むせしつ 無機質</p> </td> </tr> </table>			<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○··おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△··おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>しつ たんぱく質</p> <p>むせしつ 無機質 (カルシウム)</p> <p>むせしつ 無機質</p>
<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○··おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△··おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>しつ たんぱく質</p> <p>むせしつ 無機質 (カルシウム)</p> <p>むせしつ 無機質</p>									
<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>												