

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	関 東 煮	精白米 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 丸天 がんとどき ちくわ	大根 こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布
	もやしとにらの炒め物 節 分 豆	油	ベーコン 節分豆	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
4日 (月)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		さとう		りんご パイン缶 アロエ缶	
5日 (火)	鶏すきうどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきたけ 青ねぎ	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん
	★大根と厚揚げの煮物	さとう	厚揚げ	大根 水菜	削り節 うすロしょうゆ
6日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
	わかめスープ ミニゼリー		わかめ 卵	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ ミニゼリー（ぶどう・りんご）	鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (木)	キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	片栗粉 揚げ油 さとう	鶏肉	ごぼう	こいロしょうゆ みりん 塩 コショウ
8日 (金)	さばのしょうが煮 豚 汁	精白米 さとう	牛乳 さば	土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん
	ひじきふりかけ	さとう 白ごま	豚肉 平天 みそ うすあげ	大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	削り節
12日 (火)	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	オレンジポンチ			りんご缶 アロエ缶 パイン缶 オレンジジュース	
13日 (水)	豚肉と根菜の元気丼	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく	こいロしょうゆ 酒 豆板醤
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ うすあげ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
14日 (木)	ピザソース	コッペパン オリーブ油 さとう	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 バジル	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ
	スー プ チー ーズ	油	卵 豚肉 チーズ	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
15日 (金)	豆腐チゲ	精白米 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	豚骨 塩 こいロしょうゆ
	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご（小麦粉付き）		
18日 (月)	ハヤシライス	精白米 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ しめじ グリンピース	ガーリックパウダー 赤ワイン 塩 コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース コショウ
	キャベツと コーンのサラダ	フレンチドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
19日 (火)	ベーコンポテト	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
	大根と鶏肉のスープ	油 片栗粉	鶏肉	大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
20日 (水)	炒り大豆ご飯	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆	にんじん 干しいたけ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩
	もずくのすまし汁 きんぴら	さとう 白ごま ごま油	かまぼこ もずく 卵 豆腐	えのきたけ 青ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ 削り節
21日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 わかさぎフライ		
	洋 風 鍋	じゃがいも	フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
22日 (金)	鶏そぼろご飯 みそ汁 白菜とツナの煮物	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 わかめ うすあげ みそ ツナ油漬け	土しょうが グリンピース 大根 玉ねぎ 青ねぎ 白菜 土しょうが	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ
	25日 (月)	豚キムチ	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく
26日 (火)	中華風うま煮	コッペパン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 イカ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	土しょうが たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすロしょうゆ 塩 コショウ
	大豆のかりんとう	さつまいも さとう 片栗粉 揚げ油	大豆		
27日 (水)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
		油 アーモンド	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
28日 (木)	わかめラーメン	小型コッペパン 中華麺	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん コショウ 中華スープ 塩 削り節 鶏がら
	もやしのナムル	ごま油 さとう ごま油	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	627	23.1	20.0	2.5	323	1.8	197	0.34	0.49	20	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上