

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	麦ごはん		精白米,精麦		661 kcal
	春のかすみ汁	かまぼこ,湯葉		にんじん,たけのこ,こまつな,干し椎茸	25.5 g
	鮭そぼろ	さけ,大豆	三温糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	13.3 g
	新じゃが芋の旨煮		じゃがいも,サラダ油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	1.8 g
	みかんゼリー		みかんゼリー		
10 水	ソフト麺		ソフト麺		762 kcal
	ミートソース	豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	28.9 g
	ココアピーンズ	大豆	サラダ油,グラニュー糖,三温糖		25.2 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	野菜いっぱいドレッシング	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	2.2 g
11 木	麦ごはん		精白米,精麦		601 kcal
	しらたまふのすまし汁	かまぼこ	白玉麩	えのきたけ,こまつな	21.5 g
	木の芽田楽	ひじきはんぺん,赤みそ	さといも,こんにゃく,黒ごま,中ざら糖		11.9 g
	切干大根の煮付	油揚げ	中ざら糖	切干大根,にんじん	2.7 g
12 金	麦ごはん		精白米,精麦		715 kcal
	福神漬け			福神漬	21.2 g
	カレー	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,ブルーネ	18.2 g
	キャベツソテー	ウィンナー	サラダ油	キャベツ,とうもろこし	2.5 g
	お祝いデザート		お祝いいちごゼリー		
15 月	パンズパン		普通パン		721 kcal
	コーンポタージュ	牛乳	サラダ油,コーンポタージュルウ	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,とうもろこし	28.4 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖		26.2 g
	アスパラのソテー	ベーコン	サラダ油	アスパラガス,キャベツ,とうもろこし	3.2 g
16 火	麦ごはん		精白米,精麦		617 kcal
	沢煮椀	豚肉		干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,根みつば	30.8 g
	鮭の西京焼き	さけ,西京みそ			14.1 g
	小松菜のごまあえ	油揚げ	すりごま	こまつな,もやし	1.5 g
17 水	小型パン		小型パン		561 kcal
	わかめうどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ	うどん	にんじん,干し椎茸,ねぎ	27.5 g
	竹輪のごま磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	黒ごま,薄力粉,サラダ油	しょうが	19.5 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	3.3 g
18 木	麦ごはん		精白米,精麦		758 kcal
	マーボ豆腐	木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	ごま油,かたくり粉,中ざら糖	にんじん,にら,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,にんにく,しょうが	27.9 g
	蒸し豚シュウマイ	豚肉焼売			24.9 g
	中華サラダ		香味中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,もやし	2.1 g
19 金	山菜入り五目ごはん	鶏肉,油揚げ	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう,山菜ミックス	608 kcal
	キャベツの味噌汁	生揚げ,わかめ,ミックス味噌		キャベツ,ねぎ	28.0 g
	ホキの唐揚げ	ホキ	薄力粉,サラダ油		18.9 g
	美生柑			美生柑	2.9 g
20 土	黒パン		黒パン		690 kcal
	ジュリエントラスープ	ベーコン	マカロニ	セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ	28.8 g
	ささみのレモン煮	鶏肉ささみ	かたくり粉,サラダ油,三温糖	レモン果汁	20.3 g
	カラフルポテト		じゃがいも,サラダ油	にんじん,とうもろこし,グリーンピース	2.7 g
23 火	麦ごはん		精白米,精麦		696 kcal
	若竹汁	わかめ,油揚げ,木綿豆腐		たけのこ,根みつば	30.4 g
	鯖の若草焼き	さわら	ベーキング マネース (卵無し)	こねぎ,たまねぎ	23.6 g
	春野菜の煮物	玉ひじきはんぺん,高野豆腐(サイコロ)	こんにゃく,中ざら糖	ふぎ,にんじん,えだまめ	1.6 g
24 水	小型米粉入りパン		小形米粉入りパン		605 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	25.9 g
	焼きウィンナー	ウィンナー			22.3 g
	コーンもやし			もやし,とうもろこし	3.1 g
25 木	麦ごはん		精白米,精麦		629 kcal
	にら玉スープ	木綿豆腐,鶏卵	かたくり粉	干し椎茸,玉ねぎ,にら	25.5 g
	中華丼の具(八宝菜)	豚肉	かたくり粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,ピーマン,干し椎茸,しょうが,にんにく	15.5 g
	パイ			パイ	1.6 g
26 金	麦ごはん		精白米,精麦		711 kcal
	新じゃがの味噌汁	わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックス味噌	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	28.2 g
	豚肉のごまあげ	豚肉	かたくり粉,サラダ油,いりごま	しょうが	21.7 g
	きんぴらごぼう	はんぺん	こんにゃく,サラダ油,中ざら糖	ごぼう,にんじん	2.3 g