



日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質
1 火	カレーライス	○	だいずいりゆでやさしい 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	こめ,あぶら,じゃがいも,バター, こむぎこ,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり,なし	655 kcal 22.5 g
2 水	ハムチーズトースト	○	ポトフ にんじんとツナのゆでやさしい	ぎゅうにゅう,クリームチーズ, ボンレスハム,ベーコン,ぶたにく, ウィンナー,ツナ	しよくパン,マーガリン, あぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり	554 kcal 22.2 g
3 木	しゃけちやづけ 	○	なまあげのそぼろに きゅうりとにんじんのあまづけ	ぎゅうにゅう,しゃけ,きざみのり, こんぶ,けずりぶし,ぶたひきにく, うずらたまご,なまあげ	こめ,しろごま,あぶら,じゃがいも, さとう,でんこ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ほししいたけ, グリーンピース,きゅうり	706 kcal 36.7 g
4 金	ごはん・ごま	○	さつまいものコロケ キャベツのかおりづけ みそしる	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, スキムミルク,けずりぶし, あぶらあげ	こめ,しろごま,あぶら,さつまいも, かんそうマッシュポテト, こむぎこ,なまパンこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,だいこん, だいこんは	696 kcal 21.3 g
7 月	スパゲッティ きのこいりミートソース	○	じゃがいもいりゆでやさしい レモンマドレーヌ 	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, こなチーズ,たまご	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ, じゃがいも,こめこ,グラニューとう, はちみつ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリ,トマトかん,しめじ, まいたけ,キャベツ,きゅうり, スイートコーン,レモン	751 kcal 26.2 g
8 火	えだまめごはん	○	いかのたつたあげ ゆでやさしいごまかけ かきたまじる	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, いか,けずりぶし,とうふ,たまご	こめ,あぶら,でんこ,さとう, しろごま	えだまめ,しょうが,はくさい, もやし,こまつな,ねぎ	576 kcal 28.5 g
9 水	ウインナードッグ	○	いんげんまめいりやさしいスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ウィンナー, ベーコン,ぶたにく,いんげんまめ	コッペパン,マーガリン,あぶら, じゃがいも,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん, みかんかん,ももかん,パインかん, バナナ	553 kcal 18.9 g
10 木	ごはん	○	メルルーサのあずまに いりたまごいりゆでやさしい すりごまみそしる	ぎゅうにゅう,メルルーサ,たまご, けずりぶし,とうふ	こめ,あぶら,でんこ,さとう, しろごま,	しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,はくさい,えのきたけ, ねぎ,こまつな	652 kcal 26.7 g
11 金	チキンライス	○	わかめいりゆでやさしい ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう,とりむねにく, なまわかめ,ベーコン,けずりぶし, たまご,こなチーズ	こめ,あぶら,バター,さとう,パンこ	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,グリーンピース,キャベツ, きゅうり,パセリ	572 kcal 22.8 g
14 月	ごはん じゃこふりかけ	○	じゃがいものそぼろに もやしとわかめのごまじょうゆ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, あおのり,ぶたひきにく,なまわかめ	こめ,しろごま,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,さやえんどう, もやし,こまつな	591 kcal 21.5 g
15 火	ごはん	○	しゃけのしおやき じゃがいものきんぴらいため ゆでやさしいからしじょうゆ	ぎゅうにゅう,しゃけ,ぶたにく, けずりぶし	こめ,あぶら,つきこんにゃく, さとう,じゃがいも,しろごま	ごぼう,にんじん,はくさい, もやし,こまつな	553 kcal 27.0 g
16 水	セサミトースト	○	あきのシチュー ゆでやさしいキャロットソース	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム	しよくパン,しろごま, グラニューとう,マーガリン, あぶら,さつまいも,バター, こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ, スイートコーン,パセリ,キャベツ, きゅうり	606 kcal 18.3 g
17 木	ごはん	○	スンドゥブチゲ はるさめいりゆでやさしい	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, うずらたまご,ロースハム	こめ,あぶら,さとう,でんこ, ごまあぶら,りよくとうはるさめ, しろごま	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,はくさい, たけのこ,にら,キャベツ,きゅうり, もやし	682 kcal 25.9 g
18 金	ごはん	○	さかななどいずのごまがらめ おかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう,メルルーサ,だいず, なまわかめ,いとがきかつお, けずりぶし,あぶらあげ	こめ,あぶら,でんこ,さとう, しろごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな, キャベツ,にんじん,たまねぎ	619 kcal 27.3 g
24 木	きりぼしだいこんごはん	○	ししゃものごまてんぷら ゆでやさしいとさじょうゆ さつまじる	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ, けずりぶし,ししゃも,たまご, いとがきかつお,とりむねにく, とうふ	こめ,あぶら,こむぎこ,しろごま, こんにゃく,さつまいも	にんじん,きりぼしだいこん, グリーンピース,はくさい,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	625 kcal 26.6 g
25 金	きつねうどん	○	こまつなあえ つきみだんご 【十五夜】 	ぎゅうにゅう,とりむねにく, けずりぶし,あぶらあげ,かまぼこ, ツナ	あぶら,うどん,さとう,ごまあぶら, しらたまこ,でんこ	にんじん,ほししいたけ,ねぎ, こまつな,キャベツ,にんじん	580 kcal 26.2 g
26 土	なすとまめのドライカレー 	○	コールスロー ヨーグルトの ブルーベリージャムぞえ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, いんげんまめ,プレーンヨーグルト	こめ,バター,あぶら,こむぎこ, さとう,ブルーベリージャム	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリ,エリンギ,なす, キャベツ	682 kcal 23.7 g
29 火	いためそばごもくあんかけ	○	いももち きょうほう 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらたまご	あぶら,むしちゅうかめん,さとう, でんこ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, たけのこ,はくさい,もやし, こまつな,きょうほう	673 kcal 24.9 g
30 水	ごはん	○	カレーにくじゃが こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, けずりぶし	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごまあぶら, しろごま	にんじん,たまねぎ,もやし グリーンピース,こまつな,キャベツ,	610 kcal 21.6 g