

日	献立名 こんだて めい	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしきをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
18 木	ごはん			米			761
	鶏赤味噌焼		とりにく、赤みそ焼のたれ				
	春雨中華スープ	○	とうふ	はるさめ、ごま油、かたくり粉	たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、たけのこ	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	白菜の昆布和え		塩こんぶ		はくさい、きゅうり、にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
19 金	ごはん			米			807
	夏野菜カレー	○	牛肉	じゃがいも	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、なす、れんこん、トマトピューレ	コンソメ、カレールウ	
	しゅうまい		しゅうまい				
	ツナおくらサラダ		ツナ、わかめ	和風ドレッシング	オクラ、にんじん		
22 月	ごはん			米			783
	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	
	とうもろこしと卵の味噌汁		たまご、にぼし、みそ		コーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ		
	しぐれ煮		ぎゅうにく	こんにゃく、ごま、さとう	にんじん、たけのこ、ごぼう	しょうゆ、だし	
24 水	ごはん			米			853
	すり身ふんわり天	○	すり身ふんわり天（豆腐）	あぶら、さとう、かたくり粉	えのきだけ	しょうゆ	
	肉団子ビーフシチュー		肉団子	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん	コンソメ、シチュールウ	
	ほうれん草ごま和え			さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	しょうゆ	
25 木	ごはん			米			784
	鶏バジルソース焼		とり肉			バジルソース	
	トマト卵スープ	○	たまご		キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトソース、にんにく	しお、コンソメ	
	れんこんベーコン炒め		ベーコン		れんこん、にんじん、ピーマン	塩こしょう、ガラスープ	
	ゼリー			ぶどうゼリー			
26 金	ごはん			米			815
	揚げぎょうざ	○	ぎょうざ	てんぷら粉、あぶら			
	なすときゃべつの肉炒め		合びき肉	かたくり粉	なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ	やき肉のたれ、焼きそばソース	
	切干大根煮		だいず	こんにゃく、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、だし	
29 月	ごはん			米			846
	アジのなんばん漬け	○	あじ	かたくり粉、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ず、しょうゆ	
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ、とり肉	さとう、かたくり粉	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ちんげんさい	ガラスープ、しょうゆ	
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも、あぶら	たまねぎ	塩こしょう	
30 火	わかめごはん		炊き込みわかめ	米			835
	チキンコーン焼	○	とり肉、いり卵	マヨネーズ	コーン	しお	
	かぼちゃの味噌汁		油あげ、豆乳、みそ	ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい	かつおだし	
	きくらげとオクラの中華和え		ツナ	さとう、ごま、ごま油	きくらげ、オクラ、きゅうり	ず、しょうゆ	
10 月	ごはん			米			826
1 水	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ、あおのり	てんぷら粉、あぶら			
	マカロニクリーム煮		とり肉、だいず、脱脂粉乳、牛乳	マカロニ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、コーン	コンソメ、シチュールウ	
	わかめサラダ		わかめ、かまぼこ	和風ドレッシング	キャベツ、にんじん		
2 木	ごはん			米			824
	ポークチャップ	○	ぶた肉		にんにく、たまねぎ、トマトソース	しお、ケチャップ、コンソメ	
	とうがんと白菜の卵煮		とり肉、たまご	ごま油、かたくり粉	とうがん、はくさい、いんげん	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	ブロッコリーと春雨のサラダ		ソーセージ	はるさめ、ごまドレッシング	ブロッコリー、コーン		
3 金	ごはん			米			820
	とり天		とり天	あぶら			
	ポトフ	○	ベーコン、だいず	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、れんこん	コンソメ、しお	
	小松菜の和え		油あげ	こんにゃく、さとう	こまつな、にんじん	だし、しょうゆ	
	ゼリー			りんごゼリー			