

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		ちようみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
1木	ごはん/牛乳		牛乳			米			647 kcal
	鶏肉とナッツのソテー	とり肉		にんじん	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,えだまめ	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油,カシューナッツ	酒,塩,中華スープのもと,しょうゆ,みりん	21.6 g
	チンゲン菜と春雨のスープ	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	はるさめ	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	20.3 g
	ミックスフルーツ	こどもの日こんだて			パイナップル,もも,りんご,みかん,バナナ	ゼリー			274 mg
2金	たけのこごはん/牛乳	油あげ	牛乳	にんじん,きぬさや	たけのこ	米,砂糖	油	塩,しょうゆ,みりん,酒,だし汁	607 kcal
	青菜のツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	ほうれんそう,こまつな,にんじん	キャベツ	砂糖		みりん,しょうゆ	23.6 g
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		ねぎ,にんじん	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,にぼし	16.1 g
	かしわもち	(小豆)				(砂糖,上新粉)			420 mg
7水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			585 kcal
	カレーうどん	とり肉,かまぼこ,油あげ		にんじん	玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	うどん	油	塩,酒,カレールウ,しょうゆ,しょうゆ,みりん,かつお節	24.1 g
	ひじきと豆のサラダ	ツナフレーク,大豆	ひじき		きゅうり,キャベツ,とうもろこし,えだまめ		ノンエッグマヨネーズ,ねりごま	しょうゆ	27.6 g
	果物(パイナップル)				パイナップル				309 mg
8木	ごはん/牛乳		牛乳			米			648 kcal
	鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ	粒入りマスタード,しょうゆ,酒,塩,こしょう	25.5 g
	野菜炒め			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	25.9 g
	卵とチーズのふわふわスープ	たまご,ベーコン	チーズ	チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,しめじ	パン粉		白ワイン,しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	289 mg
9金	ごはん/牛乳		牛乳			米			591 kcal
	魚のから揚げ	あじ				米粉,かたくり粉	油	塩,しょうゆ,酒	24.2 g
	チンゲン菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	18.9 g
	鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しいたけ	じゃがいも	油	酒,塩,しょうゆ,かつお節	317 mg
12月	ごはん/牛乳		牛乳			米			589 kcal
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン,パプリカ,パプリカ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,もやし	かたくり粉	ごま油	酒,しょうゆ,オイスターソース,みりん	22.2 g
	坦々ビーフン	ぶたひき肉,みそ,チンメンジャン,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,きくらげ	米粉めん	ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	17.6 g
	果物(オレンジ)				オレンジ				272 mg
13火	ごはん/牛乳		牛乳			米			624 kcal
	いわしの梅煮	(いわし,かつお節)				(砂糖,かたくり粉)		(しょうゆ,みりん,塩,梅肉)	28.2 g
	厚揚げと小松菜の卵とじ	ぶた肉,厚あげ,たまご		こまつな	キャベツ,しいたけ	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,だし汁	21.5 g
	そばろ汁	とりひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	ごぼう,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	387 mg
14水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			620 kcal
	パンネグラタン	ぶたひき肉,大豆	チーズ	ピーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,米粉	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,デミグラスソース	27.5 g
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう	23.9 g
	卵スープ	たまご		にんじん,こまつな	もやし,玉ねぎ	かたくり粉		塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,とりがら	373 mg
15木	ごはん/牛乳/ふりかけ		牛乳,(のり)			米,(砂糖)	(ごま)	(塩,しょうゆ)	607 kcal
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク,粉チーズ,あおのり	トマトジュース		小麦粉	アーモンド,油	水	22.5 g
	いろどりなます	(卵),油あげ		にんじん	切干しだいこん,きゅうり	砂糖	ごま	だし汁,しょうゆ,酢,塩	19.3 g
	鶏だんご汁	(とり肉)		(にんじん),にんじん,ねぎ	(玉ねぎ),玉ねぎ,もやし,ごぼう,しいたけ	(パン粉,かたくり粉)	油	(塩,こしょう)酒,塩,しょうゆ,かつお節	376 mg
16金	そばろごはん/牛乳	とりひき肉	牛乳	にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ	米,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	608 kcal
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐		にんじん	しょうが,にんにく,れんこん,えだまめ	かたくり粉,小麦粉,さつまいも,砂糖	油,アーモンド	しょうゆ,みりん,酒,酢	22.7 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,キャベツ,しめじ			にぼし	20.5 g
									426 mg
19月	ごはん/牛乳		牛乳			米			584 kcal
	かに玉	たまご,とうふ,かにかま		いんげん	玉ねぎ,たけのこ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,がらすー	22.9 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	にんにく,キャベツ	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん,中華スープのもと	16.1 g
	ワンタンスープ	とりむね肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	286 mg

20 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			597 kcal
	豚肉のソテー新玉ねぎソース	ぶた肉			にんにく,しょうが,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉		酒,塩,こしょう,しょうゆ,しょうゆ,みりん	24.7 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩	19.7 g
	春雨のすまし汁	かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,えのき	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	275 mg
21 水	きな粉揚げパン/牛乳	きな粉	牛乳			パン,砂糖,黒砂糖	油	塩	604 kcal
	チキンと春野菜のケチャップいため	とり肉		にんじん,アスパラガス	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ		オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,コンソメ	25.2 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	26.5 g
									299 mg
22 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			637 kcal
	魚のレモン煮	あかうお			レモン汁	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	26.6 g
	野菜のアーモンド和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	 アーモンド	みりん,しょうゆ	20.6 g
	新じゃがのみそ汁	厚あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	387 mg
23 金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,押麦			666 kcal
	ころころポークカレー	ぶた肉,大豆,ひよこ豆,マローファットピース,レッドキドニー	チーズ	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,れんこん,とうもろこし,りんごビューレ		油	塩,赤ワイン,カレー粉,トマトビューレ,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	21.2 g
	トッピングサラダ			パプリカ	レタス,キャベツ,きゅうり	じゃがいも,砂糖	油,オリーブ油	塩,しょうゆ,酢	20.0 g
	はちみつレモンゼリー					(砂糖,水あめ,寒天)		(レモン汁)	287 mg
26 月	キムタクごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳		キムチ,千きりたくあん	米	ごま油	酒,しょうゆ	596 kcal
	焼きギョーザ	(とり肉)	(ひじき)	(にら)	(キャベツ,玉ねぎ)	(小麦粉,かたくり粉)	(油)	(しょうゆ,塩)	22.4 g
	ナムル	油あげ		にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ	22.1 g
	わかたまスープ	ベーコン,たまご	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	かたくり粉		塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,チキンブイヨン	305 mg
27 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			588 kcal
	春の松風焼き	とりひき肉,とうふ,たまご,みそ		アスパラガス	しょうが,玉ねぎ,たけのこ	パン粉,砂糖	油,ごま	塩,酒,しょうゆ	26.3 g
	野菜のおかか和え	油あげ,かつお節		にんじん,こまつな	キャベツ			しょうゆ,みりん	18.9 g
	豚もやし汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	もやし,玉ねぎ,しいたけ		ごま油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	333 mg
28 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン,パン			591 kcal
	スープスパゲティ	ベーコン,豆乳	牛乳,スキムミルク	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ,しいたけ,えのき	スパゲティ	バター	ポタージュールウ,白ワイン,コンソメ,塩,こしょう,チキンブイヨン	27.1 g
	鶏肉のガーリック焼き	とり肉						塩,こしょう,白ワイン,ガーリックパウダー,バジル	26.6 g
	甘夏サラダ			にんじん	甘夏みかん,キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	303 mg
29 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			612 kcal
	焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	砂糖,かたくり粉	油	しょうゆ,酒,焼き肉のたれ,みりん	23.4 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	19.1 g
	五目たまごスープ	たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,きくらげ,もやし,たけのこ	かたくり粉	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	302 mg
30 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			611 kcal
	鯖のごまみそ焼き	さば,みそ			にんにく,しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ,みりん	28.1 g
	三色あえ	ハム		ピーマン	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	21.5 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,えのき		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,にぼし	343 mg