

日	こんだてめい	の み も の	赤の仲間・ あか なかま 血や肉になる	黄の仲間・ き なかま 熱や力の元になる	緑の仲間・ みどり なかま 体の調子を整える	1材料 - 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	ターメリックライス ザンビア風チキンのトマト煮込み み キャベツのソテー かぶとベーコンのスープ		鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ	米サラダ油 トマト缶詰 にんにく 青ピーマン かぶ(葉)	玉葱 キャベツ セロリー かぶ ホールコーン冷凍	575 kcal 80.4 g 23.4 g 18.4 g 2.4 g	
3火	ゆかりごはん ほきのコーン焼き かいそう 海藻サラダ 具だくさんみそ汁		ホキ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ビザチーズ 海藻ミックス	精白米 三温糖 板こんにやく じゃがいも	白いりごま マヨネーズ(卵不使用) ごま油 米サラダ油	ゆかり にんにく	コーンクリーム冷凍 きゅうり だいこん 玉葱 えのきだけ ねぎ	591 kcal 74.7 g 26.7 g 21.8 g 2.6 g
4水	むぎい 麦入りごはん スンドップ はるさめ 春雨サラダ くだもの(みしょうかん)		豚もも肉 あさり 絹ごし豆腐 たまご 赤みそ	牛乳	精白米 米粒麦 はるさめ 上白糖	ごま油 米サラダ油 白いりごま	にら 葉ねぎ にんにく みしょうかん	えのきだけ ねぎ にんにく はくさい キムチ きゅうり もやし	548 kcal 77.8 g 23.0 g 17.2 g 2.2 g
5木	【★かみかみこんだて★】 かみかみ玄米ごはん トマト肉じゃが わかめのきんぴら あとひきみそ大豆		豚もも肉こま	牛乳 塩蔵くわいかめ 塩蔵わかめ	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 板こんにやく	白いりごま オリーブ油 白ごま 米サラダ油	にんにく さやいんげん トマト トマト缶詰 とうがらし(乾)	玉葱 しょうが にんにく ごぼう	563 kcal 83.3 g 20.1 g 14.7 g 2.1 g
6金	ハッシュドボーク&ライス えだまめ コーンと枝豆のサラダ くだもの(甘夏)		豚もも肉こま	牛乳	精白米 小麦粉 上白糖 三温糖	米サラダ油	にんにく	にんにく セロリー キャベツ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース冷凍 甘夏みかん えだまめ冷凍 きゅうり ホールコーン冷凍	593 kcal 85.1 g 20.3 g 19.1 g 2.0 g
9月	きびごはん さばのかりかりパン粉焼き きゅうりの梅肉あえ じゃがいもとわかめのみそ汁		さば 糸削りぶし 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 きび パン粉(乾燥) じゃがいも	白いりごま 米サラダ油 ごま油	パセリ	にんにく きゅうり もやし 梅肉 玉葱 えのきだけ ねぎ	570 kcal 68.9 g 27.0 g 20.6 g 1.9 g
10火	梅ごはん 大豆の燗煮 ししゃものから揚げ 澄まし汁		大豆(国産、乾) 鶏むね肉皮なし さつま揚げ 絹ごし豆腐 板なしかまぼこ	牛乳 干ひじき ししゃも(生干し) 塩蔵生わかめ	精白米 こんにやく かたくり粉	白いりごま 米サラダ油 米白紋油	にんにく	かりかりうめ ごぼう ねぎ	552 kcal 77.0 g 23.9 g 18.4 g 2.2 g
11水	スパゲッティツナソース ひじきと枝豆のサラダ あじさいゼリー		ベーコン細切り まぐろ缶詰(油漬) レウケイト 糸削りぶし	牛乳 粉チーズ 干ひじき 粉寒天 カルピス	スパゲッティ 上白糖 パン粉(乾燥)	オリーブ油 ごま油 米サラダ油	にんにく トマト缶詰	しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり えだまめ(冷凍) ぶどうジュース アセロラジュース	587 kcal 73.3 g 22.6 g 22.0 g 2.3 g
12木	たかな 高菜とじゃこの和風チャーハン とりにく 鶏肉の香味焼き 野菜たっぷりビーフンスープ		豚もも肉 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 ビーフン	ごま油 白いりごま	にんにく たかな漬 パセリ	干し椎茸 ねぎ 玉葱 しょうが にんにく キャベツ もやし 干し椎茸	552 kcal 65.0 g 26.3 g 22.6 g 2.3 g
13金	カレービーンズチーズドック すぎもと 杉本さんのスッキニー入りホット くだもの(オレンジ)		豚ひき肉 大豆(国産、乾) 豚もも肉角切り	牛乳 ビザチーズ	コッパン(オートン) グ、砂糖、脱し粉乳 上白糖 パン粉(乾燥) じゃがいも	米サラダ油	にんにく	玉葱 セロリー キャベツ ズッキーニ オレンジ	521 kcal 64.9 g 25.1 g 18.8 g 2.3 g
16月	ガーリックライス 洋風たまごやき キャベツのレモン和え すぎもと 杉本さんのスッキニーと豆のスープ		ベーコンたまご ロースハム ウィンナー 豚もも肉 ひよこめ(乾) レンズまめ(乾)	牛乳	精白米 上白糖 シェルマカロニ	オリーブ油 米サラダ油 白いりごま	青ピーマン 赤ピーマン にんにく	にんにく ホールコーン冷凍 キャベツ レモン 玉葱 スッキニー	612 kcal 83.2 g 25.2 g 22.1 g 2.3 g
17火	ごはん・ひじきの甘からふりかけ チキングリル・ガーリックハニースソース 小松菜と春雨ナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリームソース煮		花かつお 鶏もも肉 ちくわ ベーコン 豚もも肉 生揚げ 調整豆乳	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 はちみつ はるさめ むらさきいもの粉 米粉	米サラダ油 白すりごま ごま油	赤パプリカ こまつな にんにく	にんにく 玉葱 りんご 黄パプリカ もやし にんにく しめじ はくさい	630 kcal 78.0 g 27.8 g 23.5 g 2.2 g
18水	キムチチャーハン 青のりビーンズ とうふ 豆腐の中華スープ くだもの(さくらんぼ)		豚もも肉 大豆(国産、乾) 鶏むね肉 絹ごし豆腐	飲むヨーグルト(7% ドミル：乳製品、砂 糖、オリゴ糖) あおのり	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米サラダ油 ごま油	にんにく にら こまつな	しょうがが ねぎ はくさいキムチ 玉葱 さくらんぼ(国産)	548 kcal 85.4 g 21.0 g 14.7 g 2.0 g
19木	【I♥和食の日★東京都郷土料理】 ふかがわ 深川めし 魚の照り焼き いそか 和え 豆腐のすまし汁		あさり さごし 糸削りぶし 絹ごし豆腐 鶏むね肉 板なしかまぼこ	牛乳 きざみのり 塩蔵生わかめ	精白米 上白糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんにく さやえんどう こまつな	しょうが キャベツ もやし ねぎ	506 kcal 64.5 g 26.6 g 16.0 g 2.2 g
20金	【★沖縄県郷土料理★】 おきな 沖縄そば ゴーヤチャンフルー はくばく 2色ちんすこう		板なしかまぼこ 豚もも肉角切り たまご 沖縄豆腐	牛乳	沖縄そば(小麦、澱 粉、食塩、かんすい) 三温糖 小麦粉 さつまいもでん粉	米サラダ油		玉葱 紅生姜 しょうが にんにく にがうり しめじ もやし	563 kcal 58.3 g 26.1 g 24.7 g 2.6 g
23月	ごま塩ごはん 棒きょうざ しお ぼろ 棒きょうざ ナムル ワンタンスープ		豚もも肉 豚もも肉	牛乳	精白米 はるさめ かたくり粉 餃子の皮15cm 上白糖 G1-7 ワカシの皮	白いりごま ごま油 米サラダ油	にら にんにく こまつな	はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん しなちく しょうが	588 kcal 84.5 g 21.5 g 18.0 g 2.2 g
24火	むぎい 麦入りごはん 魚の香味焼き やさしい 野菜の浅漬け 吉野汁		ます 鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 板こんにやく そうめん かたくり粉	ごま油	ゆかり にんにく こまつな	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	519 kcal 68.8 g 26.4 g 15.1 g 2.0 g
25水	バリエア ひじきと青大豆のマリネ たまご トマトとふわふわ卵のスープ げんき ヨーグルト		鶏むね肉 いか ベビーほたて あさりむき身 青大豆 たまご ボークハム	牛乳 干ひじき ハルゲン ソーズ	アルファ化米 三温糖	オリーブ油	にんにく 青ピーマン 赤ピーマン こまつな トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム ホールコーン冷凍	531 kcal 80.3 g 23.8 g 14.3 g 3.3 g
26木	セサミトースト サーモンチャウダー まめい 豆入りコールスローサラダ		鮭 ベーコン ひよこめ(乾)	牛乳 生クリーム	食パン(オートン) グ、砂糖、脱し粉乳 グラニュー糖 じゃがいも 米粉 上白糖	黒すりゴマ ソフトマーガリン バター オリーブ油	にんにく パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	595 kcal 68.1 g 22.1 g 28.2 g 2.6 g
27金	ボークカレーライス あおだいず 青大豆とひじきのサラダ くだもの(メロン)		豚もも肉角 青大豆	牛乳 干ひじき	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	米サラダ油	にんにく	にんにく しょうが 玉葱 セロリー メロン りんご だいこん ホールコーン冷凍	626 kcal 92.4 g 23.0 g 19.4 g 2.2 g
30月	むぎい 麦入りごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめスープ シュガービーンズ		鶏もも肉角 鶏むね肉 豚もも肉 絹ごし豆腐 炒り大豆	シヨア(脱脂粉 乳、マスカット果 汁、砂糖) 塩蔵生 わかめ	精白米 三温糖 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	米サラダ油	にんにく さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 ホールコーン冷凍	588 kcal 87.4 g 21.8 g 17.9 g 2.1 g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。