

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品	
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
							肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	淡色野菜 きのこ・果物	穀類 いも類・砂糖	油脂類 植物油類	塩分(g)	
1	金	こどもの日 こんだて 献立	豆ごはん	○	レモン風味和え すじとわかめのすまし汁 かしわもち	レモン風味和え すじとわかめのすまし汁 かしわもち	さわら とりにく ちくわ みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら ごま	種実類 739 3.0	
7	木		ごはん	○	肉団子の 照り焼きソース	春雨サラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	にくだんご みそ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンさい	ごぼう たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり もやし	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	海藻 768 3.1
8	金		ごはん	○	鯖の塩焼き	ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁	さば こうやどうふ かつおぶし みそ	牛乳	はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも		果物 723 2.5	
11	月		ごはん	○	土佐酢和え	春の炊き合わせ 具だくさんすいとんみそ汁	とりにく ちくわ かつおぶし みそ	牛乳	アスパラガス にんじん スナップエンドウ ほうれんそう	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ たけのこ こんにやく	こめ すいとん じゃがいも さとう	あぶら	小魚 735 2.5	
12	火	てまえみそ汁 りー	ごはん	○	小松菜のごま和え 新じゃがと鶏肉のみそ汁	小松菜のごま和え 新じゃがと鶏肉のみそ汁	カレイ みそ とりにく	牛乳 わかめ	こまつな きぬさや にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	きのこ 721 2.4	
13	水		コッペパン	○	タンダリーチキン	ひじきサラダ たまねぎポタージュ	とりにく ベーコン ツナ とうにゅう	牛乳 ヨーグルト ひじき	グリーンピース にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	穀類 719 3.6
14	木		ごはん	○	赤魚のピリ辛煮	ゆで野菜のごま油和え ワンタンスープ	あかうお ワンタン みそ	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく きゅうり	こめ さとう	ごま ごまあぶら	乳製品 648 2.5
15	金		ごはん	○	豚肉の黒糖醤油揚げ	にんじんしりしり もずく汁 ひんやりパイン	ぶたにく ツナ	牛乳 もずく	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん パイナップル にんにく	こめ さとう こむぎこ はちみつ かたくりこ	あぶら ごま	魚 778 1.7	
18	月	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	チャプチェ	わかめとツナのサラダ 中華風コーンスープ	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	はねぎ カラーピーマン にら にんじん	えのきたけ とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま	大豆製品 688 2.5	
19	火		ごはん	○	ちくわのキャロット衣揚げ (全員3個)	納豆和え 沢煮椀	ぶたにく ちくわ なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり	にんじん ほうれんそう みずな	もやし キャベツ えのきたけ ごぼう	こめ こむぎこ	ごま あぶら	いも類 681 2.4	
20	水		ごはん	○	照り焼きチキン	ごぼうサラダ ポトフ	とりにく チキンウインナー ツナ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも	アーモンド ごま あぶら	海藻 745 2.4	
21	木	三隅っ子カレー (ごはん)	ごはん	○	きびなごのから揚げ	福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) 美生柑	ぶたにく きびなご	牛乳	はねぎ にんじん トマト	かきりんご みしょうかん キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら	乳製品 890 2.9	
22	金		ごはん	○	焼き鯖の ねぎソースかけ	のり和え 山菜みそ汁	さば みそ ぶたにく	牛乳 もみのり	はねぎ ほうれんそう にんじん みずな	とうもろこし キャベツ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ うどなめこ しょうが	こめ さとう	あぶら	いも類 733 2.4	
25	月	すこやかうま塩	ごはん	○	鯖の香味フライ	黒こしょうポテトサラダ ABCスープ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	レタス たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま あぶら	小魚 843 2.8	
26	火		たけのこごはん	○	ねぎ入り厚焼き卵	もやしと竹輪の和え物 キャベツとしめじのみそ汁	たまご あぶらあげ あつあげ ちくわ みそ	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	とうもろこし ぶなしめじ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	こめ むぎ さとう	ごま	海藻 641 3.6	
27	水		ごはん	○	豚肉の生姜焼き	梅昆布和え かぼちやのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん はねぎ にら ブロッコリー かぼちや	しょうが たまねぎ うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 668 1.7	
28	木	野菜たっぷり 100	ごはん	○	かつおの揚げ煮	わかめとキャベツの酢の物 肉じゃが	かつお ぶたにく	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん グリーンピース アスパラガス	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが こんにやく たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	大豆製品 826 2.4	
29	金		ごはん	○	マーボー厚揚げ	青菜と糸かまぼこのナムル わかめスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん カラーピーマン ピーマン こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ りよくとうもろこし しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	いも類 655 2.6	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。