

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		2月	麻婆丼 ハンサンスー 果物（冷凍みかん） 牛乳	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、テンメツジャン		にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉葱、長葱、だけのごししいだけ		精白米、精麦、砂糖、でんぷん
3月	はちみつレモントースト ポークシチュー 和風ドレッシングサラダ 牛乳			レモン	食パン、はちみつ、グラニュー糖	バター	773		
6月	えびレタスチャーハン 青のりポテト 豆腐とたまごのスープ 牛乳	ベーコン、えび			長葱、しょうが、にんにく、レタス、コーン	精白米、精麦		油、ごま	832
7月	夏野菜入りキーマカレー ステーキサラダ 果物（梨） 牛乳	豚ひき肉、大豆		にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、なす、ズッキーニ、セロリ、玉葱	精白米、精麦、小麦粉		油、バター	
8月	ベーコンチーズサンド キャベツのクリーム煮 果物（ぶどう） 牛乳	ベーコン	チーズ	パセリ	玉葱、冷凍コーン	コッペパン	油	836	
9月	さんまのひつまぶし 菊花煮浸し さつまいものみぞ汁 牛乳	さんま		あさつき	しょうが	精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま		877
10月	ごはん 豚肉の甘辛焼き ひじきの炒め煮 みぞ汁／牛乳				しょうが	精白米			
13月	カラフルピラフ なすのミートグラタン 水菜と豆腐のスープ 牛乳	ベーコン		にんじん、赤ピーマン、ピーマン	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	精白米	油、バター	859	
14月	広東つけ麺 ごまだれサラダ ピーチゼリー 牛乳	豚肉、たまご		にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、長葱、しいたけ	蒸し中華めん、でんぷん	油、ごま油		786

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		15月	鶏五目ごはん 魚の竜田揚げ もやしと青菜のピリ辛和え みぞ汁／牛乳	油揚げ、鶏肉		にんじん	ごぼう、しいたけ		精白米、砂糖
16月	チリビーンズドッグ かぼちゃのポタージュ イタリアンサラダ 牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ、牛乳		長葱	じゃがいも		785	
17月	ごはん 魚のガーリックソースがけ ほうれん草とコーンのソテー 具沢山みぞ汁／牛乳	もうか、さめ		にんじん、ほうれん草、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱	砂糖	油		784
18月	フルコギ丼 わかめスープ 果物（ぶどう） 牛乳	豚肉、赤みそ	わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、玉葱、もやし	精白米、精麦、砂糖、でんぷん	油、ごま油、ごま		
22月	ごはん／牛乳 とんかつ ゆで野菜 みぞ汁		牛乳			精白米		845	
24月	スパゲティベスカトーレ フロッキーサラダ 果物（冷凍みかん） 牛乳	ベーコン、豚肉、えび、いか		にんじん、トマト、ピーマン、ホールトマト	にんにく、しょうが、玉葱、トマトペースト	スパゲティ	油		730
27月	カレーピラフクリームソースがけ オニオンドレッシングサラダ 果物（ブルーベリー） 牛乳	鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、エリンギ、しめじ、しいたけ、えのき	精白米、小麦粉	バター、油		
28月	八珍豆腐丼 中華ドレッシングサラダ 果物（梨） 牛乳	えび、いか、豚肉、うすうす、豆腐		にんじん、こまつな	玉葱、しいたけ、キャベツ	精白米、精麦、砂糖、でんぷん	油、ごま油	833	
29月	セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	食パン、はちみつ、砂糖		にんじん、ホールトマト、ピーマン	玉葱	じゃがいも	油		755
30月	ごはん 焼きさばのみぞだれがけ 切干大根の煮物 むらくも汁／牛乳	さば、赤みそ		にんじん、さやいんげん	切干大根、しいたけ	砂糖			

