

| 日      | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる  | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                 | その他  | 1人ばく賞<br>たんばく賞 |
|--------|--------------|----|------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|----------------|
| 2<br>水 | 深川飯          | 〇  | ひじき、あさり、油揚げ      | 精白米、油                     | ごぼう、しょうが、小松菜                      | 水、酒、醤油、だし昆布、塩、みりん                                | 730 kcal       |
|        | 奥だくさんの味噌汁    | 〇  | 鶏肉、豆腐、みそ         | 油                         | 人参、大根、長ねぎ、しょうが                    | 水、だし削り節  | 25.5 g         |
| 3<br>木 | あんみつ         |    | 寒天、小豆            | 上白糖、黒砂糖、三温糖               | みかん                               | 水、白玉団子、塩   |                |
|        | チキンクリームライス   | 〇  | 鶏肉、牛乳、いんげん豆      | 精白米、米粒麦、油、薄力粉、バター         | にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ほうれん草、しょうが    | 水、ターメリック、白ワイン、鶏がら、塩、こしょう                         | 786 kcal       |
| 4<br>金 | グリーンサラダ      |    |                  | 三温糖、油                     | キャベツ、きゅうり、フロッコリー、玉ねぎ              | 醤油、塩、酢   | 28.3 g         |
|        | 栗            |    |                  |                           | 栗                                 |  |                |
| 7<br>月 | 鶏そぼろ丼        | 〇  | 鶏卵、鶏肉、のり         | 精白米、油、上白糖                 | しょうが                              | 水、こしょう、塩、酒、みりん、醤油                                | 767 kcal       |
|        | 小松菜のお浸し      | 〇  |                  | 三温糖                       | 小松菜、人参、白菜                         | 醤油、みりん   | 36.4 g         |
| 8<br>火 | 白菜と豚肉の味噌汁    |    | 豚肉、みそ            |                           | 白菜、玉ねぎ、しょうが                       | 水、だし削り節  |                |
|        | キムチチャーハン     | 〇  | 鶏肉、鶏卵            | 精白米、油、ごま油、白ごま             | にんにく、キムチ、長ねぎ、人参、小松菜               | 水、醤油、酒、塩、こしょう                                    | 761 kcal       |
| 9<br>水 | タイビーエン       | 〇  | 鶏肉               | 緑豆春雨、ごま油、でん粉              | しょうが、人参、白菜、さくらげ、チンゲンサイ            | 水、鶏がら、酒、塩、こしょう、オイスターソース、醤油                       | 25.8 g         |
|        | スイートポテト      |    | 生クリーム、牛乳         | さつま芋、バター、上白糖              |                                   | みりん  |                |
| 1<br>木 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 743 kcal       |
|        | 白身魚のチリソース    | 〇  | ずけとうだら           | 油、でん粉、油、三温糖、でん粉           | 長ねぎ、にんにく、しょうが                     | 塩、酒、醤油、トウバンジャン、水                                 | 29.6 g         |
| 8<br>火 | 白菜のおかか和え     |    | 糸削り節             |                           | 白菜、小松菜、人参                         | 塩、みりん、醤油   |                |
|        | じゃが芋の味噌汁     | 〇  | 油揚げ、わかめ、みそ       | じゃが芋                      | 玉ねぎ、長ねぎ                           | 水、だし削り節  |                |
| 9<br>水 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 808 kcal       |
|        | チーズタッカルビ     | 〇  | 鶏肉、チーズ           | さつま芋、ごま油、三温糖              | キャベツ、玉ねぎ、人参                       | コチュジャン、醤油、みりん、酒                                  | 31.4 g         |
| 1<br>木 | トックどわかめスープ   | 〇  | わかめ              | トック、ごま油、白ごま               | しょうが、玉ねぎ、もやし、えのき                  | 水、鶏がら、塩、こしょう、醤油                                  |                |
|        | バナナ          |    |                  |                           | バナナ                               |  |                |
| 1<br>木 | 白飯           | 〇  | 鶏肉の生揚げ焼き         | 鶏肉                        | しょうが                              | 醤油、酒、水、みりん                                       | 797 kcal       |
|        | もやしの和え物      | 〇  | ごま油、白ごま          |                           | 人参、小松菜、もやし                        | 塩、醤油   | 36.9 g         |
| 1<br>金 | 大根の味噌汁       |    | 豆腐、わかめ、みそ        |                           | 大根、長ねぎ、小松菜                        | 水、だし削り節  |                |
|        | ブルーベリーマフィン   | 〇  | 鶏卵、牛乳            | バター、上白糖、薄力粉               | ブルーベリー                            | ベーキングパウダー  |                |
| 1<br>土 | 雑穀ご飯         | 〇  | 雑穀               | 精白米、雑穀                    |                                   | 水  | 773 kcal       |
|        | ひのさんの子キントマト煮 | 〇  | 鶏肉               | オリーブ油、油、上白糖               | にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、人参  | 水、鶏がら、塩  | 39.1 g         |
| 1<br>土 | ポテトのフレンチサラダ  |    | じゃが芋、油           |                           | 人参、さきょうり、枝豆、玉ねぎ                   | 酢、醤油、塩、こしょう、パザル                                  |                |
|        | ミルクコーヒーゼリー   |    | アガー、牛乳           | 上白糖                       |                                   | 水、コーヒー   |                |
| 1<br>日 | ナンピザ         | 〇  | ベーコン、チーズ         | ナン、オリーブ油                  | トマト、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン         | 塩、こしょう、パザル、オレガノ                                  | 762 kcal       |
|        | ツナのごまサラダ     | 〇  | ツナ               | 三温糖、油、ごま油、白ごま             | きゅうり、人参、フロッコリー、キャベツ、ホールコーン        | 醤油、塩、酢   | 30.0 g         |
| 1<br>月 | ミネストローネ      | 〇  | 鶏肉               | オリーブ油、じゃが芋、おろき(押麦、めし)     | しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、トマト     | 水、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう                             |                |
|        | 洋梨           |    |                  |                           | 洋梨                                |  |                |
| 1<br>火 | ジャージャー種      | 〇  | 鶏肉、みそ            | 油、中華鹽、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま     | にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、きゅうり       | 水、鶏がら、トウバンジャン、チンメンジャン、酒、塩、醤油、オイスターソース            | 861 kcal       |
|        | 油淋鶏          | 〇  | 鶏肉               | 油、でん粉、三温糖、ごま油、でん粉         | しょうが、長ねぎ、にんにく                     | 醤油、酒、酢、水   | 47.5 g         |
| 1<br>水 | 野菜の中華和え      |    | 鶏肉               | 上白糖、ごま油                   | ほうれん草、もやし、人参                      | 醤油、トウバンジャン、からし(粉)、塩                              |                |
|        | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 745 kcal       |
| 1<br>木 | サバの味噌煮       | 〇  | さば、みそ            | 三温糖、でん粉                   | しょうが                              | 水、だし昆布、みりん、酒、醤油                                  | 30.6 g         |
|        | 千草和え         |    | わかめ              | 上白糖                       | キャベツ、小松菜、人参、もやし                   | みりん、醤油   |                |
| 1<br>金 | 花心のすまし汁      |    |                  | 塩                         | 玉ねぎ、大根、人参、えのき                     | 水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油                                |                |
|        | 回鍋肉丼         | 〇  | 鶏肉、レンズ豆、生揚げ、みそ   | 精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、白ごま、でん粉 | にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、エリンギ、もやし | 水、ドンメンジャン、トウバンジャン、酒、塩、醤油、こしょう                    | 891 kcal       |
| 2<br>土 | ワンタンスープ      | 〇  | ワンタン皮、ごま油        | ワンタン皮、ごま油                 | しょうが、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ                | 水、鶏がら、塩、こしょう、醤油                                  | 38.0 g         |
|        | もちもち豆腐ドーナツ   |    | 豆腐、きな粉           | 白玉粉、三温糖、薄力粉、油、グラニュー糖      |                                   | 水、ベーキングパウダー                                      |                |
| 2<br>日 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 水  | 799 kcal       |
|        | 揚げギョウザ       | 〇  | 鶏肉、大豆            | 油、きょうざの皮、油、白ごま、でん粉        | にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら               | 酒、塩、こしょう、醤油、水                                    | 29.0 g         |
| 2<br>月 | ハンサンスー       | 〇  | ハム               | 緑豆春雨、油、三温糖、ごま油、白ごま        | キャベツ、きゅうり、人参                      | 醤油、酢、からし、塩                                       |                |
|        | 豆腐の中華スープ     |    | 豆腐               | ごま油、でん粉                   | しょうが、人参、白菜、さくらげ、チンゲンサイ            | 水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油                                |                |
| 2<br>水 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 769 kcal       |
|        | 十和田バラ焼き      | 〇  | 豚肉               | 油、こんにゃく、三温糖、ごま油           | 玉ねぎ、しょうが、にんにく                     | 醤油、みりん、トウバンジャン、こしょう                              | 32.1 g         |
| 2<br>木 | 白菜ときゅうりの漬漬け  |    |                  | ごま油、上白糖                   | きゅうり、白菜                           | 塩、醤油、酢   |                |
|        | せんべい汁        | 〇  | 鶏肉、豆腐            | 油、こんにゃく、南部せんべい(ごま入り)      | ごぼう、人参、大根、長ねぎ                     | 水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油                                |                |
| 2<br>金 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 750 kcal       |
|        | 鶏肉の唐揚げ       | 〇  | 鶏肉               | 油、でん粉                     | しょうが、にんにく                         | 醤油、酒、みりん、塩、こしょう                                  | 39.2 g         |
| 2<br>土 | もやしの鶏和え      |    | のり               | 三温糖                       | 人参、小松菜、もやし                        | 醤油、水、みりん   |                |
|        | 豚汁           | 〇  | 豚肉、豆腐、みそ         | 油、じゃが芋                    | 人参、大根、長ねぎ、しいたけ、しょうが               | 水、だし削り節  |                |
| 2<br>日 | 栗おこわ         | 〇  | ささげ              | 精白米、もち米、栗                 |                                   | 水  | 753 kcal       |
|        | ぶりの煮り焼き      | 〇  | ぶり               | 三温糖、でん粉                   | しょうが                              | 醤油、酒、水、みりん                                       | 32.1 g         |
| 2<br>月 | 白菜のお浸し       |    |                  | 三温糖                       | 小松菜、人参、白菜                         | 醤油、みりん   |                |
|        | 紅白はんぺんのすまし汁  | 〇  | あらははんぺん(卵なし)、わかめ |                           | えのき、長ねぎ、大根                        | 水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油                                |                |
| 2<br>水 | 紅白ゼリー        |    | 寒天、牛乳            | 上白糖                       | クランベリージュース                        | 水  |                |
|        | チキンカレーライス    | 〇  | 鶏肉、レンズ豆、ヨーグルト    | 精白米、油、じゃが芋、薄力粉、バター        | しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト              | 水、赤ワイン、チャツネ、中濃ソース、食塩、こしょう、カレー粉、からし、クミン(粉)、チリパウダー | 776 kcal       |
| 2<br>木 | ハムサラダ        | 〇  | ハム               | 油、上白糖                     | キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン               | 酢、塩、こしょう、醤油、からし(粉)、水                             | 26.7 g         |
|        | 柿            |    |                  |                           |                                   |  |                |
| 2<br>金 | ミートソーススパゲッティ | 〇  | 鶏肉、レンズ豆          | オリーブ油、スパゲッティ              | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト              | 赤ワイン、水、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、オイスターソース、醤油       | 737 kcal       |
|        | ツナサラダ        |    | ツナ               | 三温糖、油                     | 人参、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ           | 醤油、塩、酢   | 27.8 g         |
| 2<br>土 | さくさく         |    | 鶏卵、生クリーム         | 三温糖、薄力粉、さつま芋、バター、油、油      |                                   | ベーキングパウダー  |                |
|        | さつま芋もちドーナツ   |    | ジョア(ストロベリー)      |                           |                                   |  |                |
| 2<br>日 | ゆかりご飯        |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水、ゆかり粉   | 737 kcal       |
|        | ししゃもの唐揚げ     | 〇  | ししゃも             | でん粉、油                     | しょうが、にんにく                         | 醤油、酒、みりん、こしょう                                    | 25.4 g         |
| 2<br>月 | 小松菜のごま和え     |    |                  | 三温糖、白ごま                   | 人参、白菜、小松菜                         | 醤油   |                |
|        | じゃが芋の味噌汁     | 〇  | 油揚げ、わかめ、みそ       | じゃが芋                      | 玉ねぎ                               | 水、だし削り節  |                |
| 3<br>水 | 白飯           |    |                  | 精白米                       |                                   | 酒、水  | 765 kcal       |
|        | 豚の中華風あんかけ    | 〇  | 鶏肉               | ごま油、三温糖、でん粉               | たけのこ、しいたけ、人参、玉ねぎ、こねぎ              | 酒、塩、醤油、酢、水                                       | 30.5 g         |
| 3<br>木 | ごぼうサラダ       |    |                  | 油、三温糖、白ごま、ごま油             | ごぼう、人参、もやし、きゅうり                   | 醤油、酢、塩   |                |
|        | けんちん汁        | 〇  | 鶏肉、豆腐            | 油、こんにゃく                   | ごぼう、人参、大根、しいたけ、長ねぎ                | 水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油                                |                |
| 3<br>金 | 栗芋揚げパン       | 〇  | 栗                | コッパバツ油、おろき(押麦)、グラニュー糖、上白糖 |                                   |  | 822 kcal       |
|        | 麗女のほうれん草シチュー | 〇  | 鶏肉、牛乳            | 油、さつま芋、薄力粉                | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、しょうが             | 白ワイン、水、鶏がら、抹茶、塩、こしょう                             | 26.5 g         |
| 3<br>土 | かぶの彩りサラダ     |    |                  | 油、三温糖                     | かぶ、赤ピーマン、黄ピーマン、フロッコリー、玉ねぎ         | 酢、塩、醤油、こしょう                                      |                |
|        | パンキンプリン      |    | アガー、牛乳、生クリーム     | 上白糖                       | かぼちゃ                              | 水  |                |