

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
2月	○	ごはん 魚の南部焼き 白菜のゆず風味 みそ汁★ 	青森県と岩手県にまたがる南部地方とよばれる地域は、ごまの産地です。そこでごまを使った焼きものを南部焼きと呼びます	しいら、生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん ごまつな	はくさい きゅうり ゆず、玉葱	米、砂糖 じゃがいも	黒いりごま 白いりごま	566 kcal 28.9 g 15.6 g 1.9 g
3火	○	いわしご飯 お豆のサラダ★ 田舎汁 	節分は一年間の健康を願い、悪いことを追い払う行事です	いわし、大豆 鶏肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが はくさい もやし ごぼう、長ねぎ だいこん	米、でんぷん 小麦粉、砂糖 じゃがいも	油 白いりごま	593 kcal 27.2 g 20.1 g 2.2 g
4水	○	キャロットパン かぼちゃのクリーム煮 しそサラダ 	にんじんが練りこまれたパンは、ほんのり甘くふわふわした食感です	ベーコン 鶏肉 豆乳、バター 調製豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉葱 はくさい きゅうり	キャロットパン じゃがいも 米粉、砂糖	油 白いりごま	576 kcal 22.9 g 21.5 g 2.2 g
5木	○	けんちんうどん★ しらす和え 石垣もち 	石垣のようにごつごつした見た目から、この名がついたさつまいもと米粉をつかったもちです	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし	うどん さといも さつまいも 小麦粉 米粉、砂糖	油	585 kcal 22.6 g 17.7 g 1.5 g
6金	○	鶏のかわり丼 おひたし★ たまご入り味噌汁 	鶏肉とたくさんの野菜を煮込んで作った具をご飯にかけていただきます	鶏肉、油揚げ たまご 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	玉葱、ごぼう しょうが はくさい もやし キャベツ	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	597 kcal 29.9 g 16.0 g 2.4 g
9月	○	釜焼きピピンパ★ 五目中華スープ パインアップル 	ピピンパは韓国料理です。ピピンはませる。パプはごはんを意味します	豚肉、赤みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳、わかめ	ごまつな にんじん	切干しだいこん にんにく、コーン しょうが、もやし ぶなしめじ、玉葱 パインアップル	米、砂糖	ごま油 白いりごま	579 kcal 24.1 g 17.6 g 2.2 g
10火	○	ごはん さばのレモンしょうゆ焼き おかかとのりのサラダ★ 味噌汁 	八丈島産の八丈フルーツレモンをのせてサバを焼きました。さわやかな風味がプラスされた一品です	さば 糸けずり節 木綿豆腐 油揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳、のり わかめ	ごまつな にんじん	しょうが 八丈島フルーツ キャベツ、もやし えのきたけ、玉葱	米、じゃがいも		594 kcal 28.3 g 20.8 g 1.9 g
12木	○	ハッシュドポークライス ごまドレサラダ ヨーグルト 	ハッシュドとは細かく切るという意味です。ごまかく切った肉と野菜を煮込んでごはんにかけるソースを作りました	豚肉 レンズまめ 豆乳、バター	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり もやし、キャベツ	米、砂糖、米粉 じゃがいも	油、練りごま ごま油 白すりごま	695 kcal 27.1 g 19.9 g 1.9 g
13金	○	チョコチップパン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ★ 	紙ナプキンを上手に使用してパンを食べてください	鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶詰 ごまつな	玉葱、エリンギ にんにく グリーンピース コーン、キャベツ	チョコチップパン じゃがいも 砂糖	油	564 kcal 24.2 g 21.2 g 2.5 g
16月	○	ごはん 青のりふりかけ 白身魚のうま煮 大根おろし和え★ 	青のりはカルシウム、鉄分をたくさん含んでいます。	粉かつお もうかさめ 生揚げ	牛乳 ちりめん あおのり	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが、玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし、はくさい だいこん	米、砂糖、小麦粉 でんぷん じゃがいも	白いりごま 油	648 kcal 27.1 g 22.4 g 2.2 g
17火	○	タンメン 揚げきょうざ せとか 	せとかはとても精度の高いかんきつ類です。季節の果物を味わいましょう	豚肉、いか なるこ、鶏肉 ツナ、赤みそ	牛乳	にんじん	長ねぎ、はくさい 玉葱、キャベツ にんにく しょうが せとか	中華めん ぎょうざの皮 でんぷん	油 白すりごま ごま油	621 kcal 27.7 g 20.1 g 2.3 g
18水	○	ねぎじゃこトースト 和風ポトフ ごまつナサラダ★ 野菜の白	ちりめんじゃこにのり、ねぎ、チーズをのせて焼いた和風のトーストです	鶏肉 焼き竹輪 うすらの卵 ツナ	牛乳 ミルク しらす干し ピザチーズ のり	にんじん ごまつな	長ねぎ、玉葱 はくさい、かぶ だいこん、きゅうり コーン、キャベツ	食パン じゃがいも こんにゃく 砂糖	白いりごま ごま油	595 kcal 32.2 g 27.2 g 3.0 g
19木	○	ごはん ししゃものフリッター マカロニソテー わかめスープ★ 	フリッターはサクッ、フワッと揚げた洋風天ぷらです	ハム、鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	玉葱	米、小麦粉 マカロニ	油 白いりごま	574 kcal 21.4 g 16.5 g 2.3 g
20金	○	鶏めし 卵焼き 具たくさん汁 	鶏めしは大分県の郷土料理です。しっかりと味付けされた鶏肉とごぼうが味の決め手です	鶏肉、たまご 生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳 しらす干し	にんじん	ごぼう、にんにく 玉葱、だいこん えのきたけ 長ねぎ	米、もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	599 kcal 29.5 g 19.6 g 2.9 g
24火	○	ごはん 魚のけずりかつお焼き 昆布と大豆の煮物 豚汁 	魚に鯉節をかけて風味付けをして焼き上げました	メルルーサ 削り節、豚肉 大豆、油揚げ 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳、こんぶ	にんじん	しょうが、ごぼう だいこん 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも		573 kcal 30.2 g 16.1 g 1.9 g
25水	○	スパゲティミートソース わかめサラダ フルーツゼリー 	よく煮込んで作ったミートソースは絶品です	豆乳、バター 豚肉、大豆	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん	玉葱、しょうが にんにく セロリ、キャベツ きゅうり、もも缶 みかん、ジュース	スパゲッティ 小麦粉、砂糖	油	634 kcal 26.8 g 21.6 g 2.7 g
26木	○	チンジャオロース丼 さっぱりサラダ 中華ごまケーキ 	お肉たっぷりチンジャオロース丼です。中華風のケーキも焼きました	豚肉 調製豆乳	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉葱、もやし はくさい、レモン	米、でんぷん 砂糖、小麦粉 黒砂糖	油、ごま油 エッグケア マヨネーズ 黒いりごま	687 kcal 23.3 g 19.3 g 2.1 g
27金	○	カレーミートドッグ 海藻サラダ 卵とめかぶのスープ 	具がたっぷり詰まったパンです。カレー味は食欲をかき立てますね	豚肉、大豆 ツナ、たまご	牛乳 ピザチーズ わかめ めかぶわかめ	にんじん	玉葱、にんにく キャベツ、コーン きゅうり 干し椎茸 長ねぎ	ミルクパン 小麦粉、砂糖 でんぷん	バター、油 白いりごま	589 kcal 31.2 g 27.5 g 2.6 g