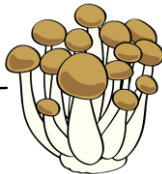




令和7年度



月予定献立表食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー Kcal
1	月		バターチキンカレー 生揚げのサラダ リンゴ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生揚げ わかめ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト キャベツ 小松菜 りんご	823
2	火		ご飯 海苔 ★タコ焼きポテト こんにゃくサラダ 豚汁	牛乳 焼きのり たこ 白いんげん 卵 かつお節 あおのり ツナ 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 蒟蒻	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 レモン ごぼう 大根	779
3	水		ルーローハン ★のりたまスープ フルーツ豆花	牛乳 豚肉 もみのり 卵 寒天 豆乳 生クリーム	米 ごま油 砂糖 でんぷん	たけのこ 椎茸 玉葱 生姜 にんにく チンゲンツアイ コーン 小松菜 長ねぎ マンゴー みかん レモン	863
4	木		冷やし焼き肉うどん ツナ和え サツマイモ羊羹	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 寒天	うどん ごま油 砂糖 白ごま さつまいも 三温糖	長ねぎ 人参 コーン 胡瓜 キャベツ レモン	838
5	金		★焼きカレーパン ごぼうサラダ 千切り野菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 卵 ヨーグルト	パン 油 でんぷん 白ごま 砂糖 ごま油	玉葱 人参 生姜 ごぼう 胡瓜 キャベツ もやし チンゲンツアイ	715
8	月		昆布ご飯 ★にぎずの抹茶フライ おろしポン酢和え けんちん汁	牛乳 油揚げ 昆布 にぎす 卵 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 パン 里芋 蒟蒻	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 レモン ごぼう 長ねぎ	700
9	火		ご飯 鶏の七味焼き ツナと海藻のあえ物 里芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 赤みそ ツナ わかめ 油揚げ 白みそ	米 砂糖 油 白ごま 里芋	にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 大根	733
11	木		★卵と鶏肉のごぼうピラフ レバーのマリアナソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肝臓 大豆 ベーコン	米 油 バター でんぷん じゃがいも 砂糖 マカロニ	人参 ごぼう 生姜 グリンピース にんにく 玉葱 キャベツ 小松菜	864
12	金		プルコギ丼 春雨サラダ ★アーモンドと豆乳のココアプリン	牛乳 豚肉 豆乳クリーム 豆乳 寒天	米 油 砂糖 ごま油 白ごま はるさめ	にんにく 生姜 玉葱 もやし にら 人参 キャベツ 胡瓜	825
16	火		キムチチャーハン ワンタンスープ スパイシーポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ワンタン	米 麦 白ごま ごま油 でんぷん 油 じゃがいも	人参 キムチ 長ねぎ ピーマン 玉葱 コーン 小松菜	739
17	水		黒砂糖パン 白身魚のピザ風焼き コーンポタージュ	牛乳 メルルーサ チーズ 豆乳 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油	にんにく トマト パセリ 玉葱 コーン	790
18	木		ご飯 ★とり天 ★イカのかみかみ和え 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 さきいか わかめ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 小麦粉 白ごま じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 大根 長ねぎ 玉葱	758
19	金		さつま芋ご飯 魚のゴマダレ焼き お浸し 小松菜の味噌汁	牛乳 さば わかめ 豆腐 油揚げ 白みそ	米 もち米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま じゃがいも	もやし 人参 小松菜 キャベツ	818
22	月		セサミトースト ニョッキのトマト煮 イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	食パン バター 白ごま じゃがいも 小麦粉 砂糖 オリーブ油	人参 玉葱 ぶなしめじ セロリー にんにく トマト コーン キャベツ ブロッコリー レモン	743
24	水		黒砂糖パン ★シーフードグラタン 野菜スープ オレンジ	牛乳 メルルーサ えび いか 生クリーム チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター	人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ 小松菜 オレンジ	740
25	木		ご飯 ★和風厚焼き玉子 大豆の磯煮 豆腐の味噌汁	牛乳 卵 鶏肉 大豆 芽ひじき 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 油 こんにゃく	玉葱 人参 椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ	732
26	金		鮭のクリームパスタ メープルシーザーサラダ ★アップルパイ	牛乳 サケ 生クリーム ベーコン チーズ 卵	スパゲッティ オリーブ油 米粉 バター メープルシロップ パイ	エリンギ 玉葱 小松菜 キャベツ 胡瓜 人参 にんにく レモン りんご	823
29	月		カレーピラフきのこソースかけ コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 寒天	米 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ぶなしめじ 椎茸 えのきたけ パセリ キャベツ もやし コーン レモン オレンジ みかん	722
30	火		ご飯 鯖の味噌煮 もやしのゴマ醤油 味噌汁	牛乳 鯖 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	生姜 長ねぎ もやし 小松菜 人参	806