

	こんだて 献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月	おでん 糸こんにゃくの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにゃく、大根、竹輪、鶏肉、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「糸こんにゃく、ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白ごま、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	554	27.8	13.5	85.8	462	2.6	195	0.27	0.44	27	1.5	7.4
3月	豚汁 大学芋 麦入りごはん 納豆 牛乳	「豚肉、酒、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃんみそ」「さつまいも、米油、上白糖、濃口、黒ごま」「米、麦」「納豆」「牛乳」	670	26.0	19.4	104.1	355	3.2	193	0.50	0.61	24	1.9	6.5
4月	肉団子のスープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、ポークチキンミートボール、玉ねぎ、春雨、にんにく、生姜、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉、ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、生姜、濃口、澱粉、ごま油、塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」「米、麦」「牛乳」	582	26.6	17.0	79.7	268	1.5	304	0.62	0.49	18	2.3	3.4
5月	かぼちゃのスープ 鶏肉のトマトソース煮込み バターロール ヨーグルトドリンク	「ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ粉、米油、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、白こしょう」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトカット缶、ぶなしめじ、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「バターロール」「ヨーグルトドリンク」	612	30.1	15.8	86.8	921	1.7	237	0.71	0.72	24	2.9	6.0
6月	冬野菜のお味噌汁 高山ごぼうの土佐煮 ごはん 牛乳	「人参、かぶ、かぶの葉、豆腐、白菜、大根、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「高山ごぼう、豚肉、板こんにゃく、花かつお、白ごま、三温糖、濃口、みりん、米油」「ごはん」「牛乳」	565	26.6	14.6	85.6	347	2.8	163	0.57	0.48	15	1.9	4.2
9月	かぼちゃの味噌汁 高野の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、油あげ、かぼちゃ、鶏肉、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「高野豆腐、鶏肉、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、塩、上白糖、削り節」「米、麦」「牛乳」	559	26.9	13.9	86.6	361	2.6	240	0.24	0.44	18	2.3	3.9
10月	すまし汁 鮭のみぞれあん 麦入りごはん 牛乳	「大根、じゃがいも、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「鮭、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのき、生姜、上白糖、薄口、みりん、塩、削り節、昆布パウダー」「米、麦」「牛乳」	566	26.0	15.0	85.4	301	1.7	161	0.29	0.48	15	1.6	4.4
11月	トックスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「豚肉、ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、澱粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	597	26.6	14.5	90.4	251	1.4	291	0.66	0.48	18	1.7	2.7
12月	クリームシチュー マカロニサラダ コッペパン 牛乳 ミルメーク	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、有塩バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、米油」「マカロニ、チキンハム、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」「ミルメーク」	674	29.1	22.6	92.5	329	1.6	327	0.69	0.73	32	2.8	8.0
13月	ワンタンスープ 豚肉とごぼうの炒め物 中華おこわ 牛乳	「豚肉ミンチ、白菜、人参、ワンタン、にんにく、生姜、玉ねぎ、濃口、薄口、塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ缶」「豚肉、ごぼう、ピーマン、にんにく、白ごま、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、もち米、酒、濃口、人参、焼き豚、ごま油、上白糖、塩、薄口」「牛乳」	551	24.4	14.0	81.9	265	1.4	199	0.55	0.46	14	2.6	3.0
16月	冬野菜のスープ 煮込みハンバーグ 麦入りごはん 牛乳	「かぶ、かぶの葉、大根、白菜、人参、鶏がらスープ缶、薄口、塩、白こしょう」「ハンバーグ、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」	568	21.5	16.4	87.5	362	3.0	222	0.29	0.44	18	2.4	4.1
17月	かきたま汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 納豆 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、かまぼこ、葉ねぎ、削り節、薄口、塩、昆布パウダー」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、生姜、にんにく、白ごま、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	604	31.0	18.0	83.7	331	3.0	163	0.56	0.68	14	1.8	6.3
18月	四川風スープ 野菜の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、根深ねぎ、トウバンジャン、澱粉、ごま油、薄口、塩、白こしょう、生姜、米油、鶏がらスープ缶」「キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく、生姜、酒、濃口、赤みそ、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	561	25.4	14.2	86.3	278	2.0	262	0.60	0.49	24	1.8	3.9
19月	ベジタスープ 焼きそば 割れコッペパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、じゃがいも、もやし、キャベツ、春雨、竹輪、生姜、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、塩、米油、濃厚ソース、ウスターソース、酒、白こしょう、青のり」「割れコッペパン」「牛乳」	581	29.5	16.7	74.8	337	1.6	193	0.89	0.70	30	3.0	4.2
20月	ヤーコンの味噌汁 豚肉と蕪の煮物 ごはん 牛乳 クリスマスカップデザート	「玉ねぎ、葉ねぎ、人参、ヤーコン、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、かぶ、かぶの葉、人参、生姜、薄口、みりん、上白糖、塩、昆布パウダー、削り節」「米」「牛乳」「クリスマスカップデザート」	603	25.9	16.4	91.9	421	3.6	301	0.61	0.49	24	2.2	3.0
23月	チキンカレー フルーツポンチ もち麦ごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー味)	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、生姜、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「みかん缶、パイン缶、サイダー」「米、もち麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー味)」	591	21.2	5.7	116.0	900	8.5	172	0.27	0.37	27	1.9	9.1

* 献立は変更することがあります。

