

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	O		精白米		水	645 kcal
	サバの七味焼き		さば	三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ	酒,醤油,とうがらし	26.2 g
	ツナ入り和風サラダ		わかめ,ツナ	油,ごま油,白ごま	キャベツ,江戸菜,大根	塩,米酢,醤油,こしょう	26.8 g
	のっぺい汁		鶏肉,豆腐	里芋,でん粉	人参,大根,しょうが,白菜,まいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,醤油,酒,塩	2.1 g
3月	いわしのかばやき丼	O	いわし,のり	精白米,米粒麦,でん粉,油,三温糖	しょうが	水,合成清酒,醤油,みりん,とうがらし,だし汁	651 kcal
	うち豆汁		油揚げ,大豆,みそ	じゃが芋,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ	煮干し,だし,水	26.3 g
	あさづけ		昆布		きゅうり,キャベツ,人参,しょうが	塩,醤油,酢	20.5 g
	果物(りんご)★				りんご		2.0 g
4月	ハヤシライス	O	豚肉,生クリーム	精白米,米粒麦,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト ジュース,しょうが	水,赤ワイン,塩,黒こしょう,ベイリーフ,パプリカ,中濃 ソース,醤油,デミグラスソース,パセリ,鳥がらだし	620 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,三温糖	人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	りんご酢,塩,黒こしょう	20.5 g
	果物(デコボン)★				デコボン		17.5 g
							1.9 g
5月	ご飯	O		精白米		水	566 kcal
	厚焼き卵		鶏肉,鶏卵,豆腐	油,三温糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,グリーンピース	酒,塩,醤油	23.9 g
	小松菜のごま和え			三温糖,白ごま	小松菜,白菜,もやし,人参	醤油	19.1 g
	みそ汁		油揚げ,みそ		大根,人参,白菜,えのき,まいたけ,長ねぎ,江戸菜	酒かす,だし削り節,だし昆布,水	1.6 g
6月	ほうとううどん	O	鶏肉,油揚げ,だし昆布,削り節,みそ	油,こんにゃく,ほうとう種	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,小松菜,長ねぎ	酒,水,醤油	620 kcal
	せいのたまじ		みそ	じゃが芋,油,三温糖,白ごま		みりん,だし汁	22.0 g
	信玄餅屋		きな粉	白玉粉,上白糖,グラニュー糖		水,塩,マドレーヌ皿	20.7 g
							2.6 g
9月	ミルクパン	O		ミルクパン			561 kcal
	白身魚のマスタード焼き		シルバー	オリーブ油,パン粉		塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,粒 マスタード,チリペッパーソース	30.5 g
	ミモザサラダ		ツナ,鶏卵	油	キャベツ,人参,小松菜,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	23.5 g
	冬野菜のカレースープ		鶏肉	油,押麦,米粉	しょうが,玉ねぎ,にんにく,人参,セロリ,大根,れん こん,白菜	水,鶏がら,カレー粉,塩,トマトケチャップ,白こしょ う,白ワイン	2.7 g
10月	ご飯	O		精白米		水	631 kcal
	生揚げと野菜の味噌炒め		鶏肉,生揚げ,みそ	油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,さやい んげん	醤油,トウバンジャン,水	25.0 g
	おだんごスープ		豚肉	じゃが芋,バター,でん粉,油	しょうが,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	20.2 g
	果物(いよかん)★				いよかん		1.5 g
12月	茶飯	O		精白米		水,酒,醤油,だし昆布	619 kcal
	おでん		つみれ,ちくわ,うずら卵,がんもどき, さつま揚げ,昆布,削り節	じゃが芋,こんにゃく,三温糖	人参,大根	酒,塩,醤油,みりん,水	26.4 g
	白菜のゴマ味噌和え		みそ	三温糖,白ごま	白菜,小松菜,人参,ブラックマッペもやし	みりん,醤油	17.0 g
	果物(ポンカン)★				ぽんかん		2.7 g
13月	えびクリームライス	O	鶏肉,えび,ほたてがい	精白米,米粒麦,オリーブ油,油,米粉	人参,玉ねぎ,エリンギ,しょうが	水,白こしょう,塩,豆乳,バター,鶏がら,豆乳クリーム, 白ワイン,パセリ	690 kcal
	ごまドレッシングサラダ			じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参,江戸菜,もやし	りんご酢,塩,醤油	24.1 g
	ココアマフィン		豆乳	油,上白糖,薄力粉,でん粉,粉糖		りんご酢,ココア,ベーキングパウダー,重曹,マフィ ン	24.0 g
							1.5 g
17月	ご飯	O		精白米		水	642 kcal
	芝の浦特製若鶏のからあげ		鶏肉,鶏卵	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,塩	24.8 g
	おろしポン酢サラダ			油,上白糖	人参,きゅうり,もやし,キャベツ,大根,レモン果汁	米酢,醤油	24.0 g
	春菊と卵のみそ汁		みそ,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ,春菊	だし削り節,水	2.0 g
18月	麦ご飯	O		精白米,米粒麦		水	622 kcal
	西湖豆腐		豆腐,豚肉,豚レバー	油,三温糖,でん粉	たけのこ,人参,長ねぎ,干しいたけ,にんにく,しょう が,トマト缶,さやいんげん	鷹の爪,塩,醤油,酒,鶏がら,水,米酢	23.7 g
	キャベツの中華ゴマサラダ			じゃが芋,油,ごま油,白ごま	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	22.7 g
	果物(いちご)				いちご		1.9 g
19月	黒砂糖パン	東京牛乳		黒砂糖パン			599 kcal
	ミートソースグラタン		豚肉,豚レバー,大豆,チーズ	油,じゃが芋,マカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,人参,玉ねぎ,トマト缶, トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう,クローブ,バジル,トマトピューレ, トマトケチャップ,ウスターソース,水,グラタン皿	24.9 g
	チョコパンサラダ			オリーブ油	きゅうり,人参,ピーマン,トマト,玉ねぎ,パセリ,レ モン	塩,こしょう,バジル,ゆかり粉	22.4 g
	果物(せとか)				せとか		2.4 g
20月	ご飯	O		精白米		水	572 kcal
	ひじきのふりかけ		ひじき,糸削り節	上白糖,白ごま		醤油,酢	20.3 g
	シシャモのカレー揚げ		ししゃも	油,米粉,でん粉		こしょう,カレー粉	17.1 g
	モヤシの辛子和え				もやし,人参,小松菜	からし(粉),醤油,みりん	1.6 g
24月	さつま汁	O	鶏肉,豆腐,みそ	油,さつま芋,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しめじ,長ねぎ	水,だし削り節	
	デミカツ丼		豚肉	精白米,薄力粉,パン粉,油,上白糖,でん 粉	グリーンピース,人参,キャベツ	水,塩,こしょう,デミグラスソース,ウスターソース, トマトケチャップ,赤ワイン	656 kcal
	ばち汁			手延そうめん	人参,大根,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,酒,塩,醤油	26.6 g
	白桃ゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース,白桃缶	水,白ワイン,ゼリーカップ	16.3 g
25月	高橋ラーメン	O	豚肉,だし昆布,うずら卵	中華めん,油,ごま油	人参,ブラックマッペもやし,長ねぎ,メンマ,しょう が,にんにく	酒,塩,醤油,こしょう,豚骨,鶏がら,水,みりん,だし汁	597 kcal
	きんぴら			油,こんにゃく,三温糖,白ごま	ごぼう,人参	みりん,醤油,とうがらし	25.7 g
	焼きまんじゅう		みそ	中力粉,上白糖,黒砂糖		ベーキングパウダー,水,塩麹,酒	17.5 g
							3.0 g
26月	チキンピラフ	O	鶏肉	精白米,オリーブ油	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム	水,塩,白ワイン,こしょう,パセリ	569 kcal
	にんじんとかぼちゃのスープ		牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,精白米,バター	人参,かぼちゃ,玉ねぎ,しょうが	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう	21.1 g
	大豆の親子サラダ		大豆	油	枝豆,人参,キャベツ,ホールコーン,小松菜	米酢,塩,こしょう,ガーリックパウダー	19.9 g
							2.1 g
27月	ご飯	O		精白米		水	655 kcal
	魚と野菜の五色煮		かつお,大豆,高野豆腐	でん粉,じゃが芋,油,三温糖	しょうが,人参,さやいんげん	醤油,酒,みりん,水,一味唐辛子	28.3 g
	磯あえ		のり		人参,キャベツ,もやし	醤油	19.4 g
	みそ汁		生揚げ,みそ		えのき,玉ねぎ,江戸菜	だし削り節,水	1.4 g
	果物(はるか)★				はるか		

※今月の地産地消：こまつなは東京産の食材を使用する予定です。
※食材納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※★は特別栽培作物です。