

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1水	木島平のごはん	○					米		753 kcal
	あじのごまフライ		あじフライ用				小麦粉、生パン粉、 パン粉、砂糖	白ごま、黒ごま、 揚げ油、すりごま	31.2 g
	ポテトの和風サラダ		白味噌		人参	キャベツ、コーン、きゅうり	じゃがいも、砂糖		26.6 g
	かぼちゃの味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		かぼちゃ、小松菜	大根、しめじ、ねぎ			2.7 g
2木	とよま丼	○	卵、けずり		葉ねぎ	玉葱	米、あぶら麩、砂糖		749 kcal
	とうがん汁		かまぼこ(アレルギー用)、 油揚げ、けずり	生わかめ	小松菜、万能ねぎ	とうがん、えのきたけ			30.2 g
	ずんだもち					枝豆	白玉団子、砂糖		16.4 g
									3.5 g
3金	キムチチャーハン	○	豚肉		人参、ピーマン	キムチ	米	炒め油、白ごま	692 kcal
	酢豚		豚肉		人参、ピーマン	生姜、玉葱、たけのこ	でんぶん、じゃがいも、 砂糖	揚げ油、炒め油	24.9 g
	中華スープ		豚肉、絹ごし豆腐	生わかめ	人参	もやし、ねぎ		ごま油	20.9 g
	バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ			4.9 g
6月	枝豆入り昆布ごはん	○		塩昆布			米	炒め油	614 kcal
	いかの南蛮焼き		いか		鷹の爪	ねぎ、にんにく、生姜			31.6 g
	華風漬け				人参	きゅうり、大根	砂糖		12.8 g
	はんぺんの777団子汁		鶏挽肉、はんぺん(卵なし)、 笹かまぼこ、けずり		小松菜、人参	ねぎ、生姜、もやし	おろし山芋、でんぶん		4.4 g
7火	セタ寿司	○	ツナ、卵	昆布	さやえんどう、人参	生姜	米、砂糖	炒め油	718 kcal
	にぎすの唐揚げ		にぎす				小麦粉、でんぶん	揚げ油	34.4 g
	野菜のごま味噌和え		白味噌		ほうれんそう	コーン、キャベツ	砂糖	すりごま	23.8 g
	天の川汁		けずり		オクラ、人参	大根	そうめん		4.3 g
8水	豆乳パン	○					豆乳パン(卵乳なし)		703 kcal
	ふわふわハンバーグ		豚挽肉、絞り豆腐、豆乳		人参	玉葱	生パン粉	炒め油	27.7 g
	マセドアンサラダ			ダイスチーズ	人参	コーン、きゅうり	じゃがいも	サラダ油	35.3 g
	オニオンスープ		ベーコン		パセリ	玉葱、セロリ		オリーブ油、 乳不使用マーガリン	4.3 g
9木	冷やしうどん	○	けずり		人参、オクラ	ねぎ	冷凍細うどん、砂糖		666 kcal
	竹輪の2色揚げ		竹輪(アレルギー用)	青のり			小麦粉	揚げ油	22.8 g
	梅ドレッシングサラダ		おかか		人参	大根、きゅうり、コーン、 キャベツ、ねり梅	はちみつ	サラダ油、すりごま	14.2 g
	白玉ポンチ					みかん、パイナップル、レモン	白玉団子、砂糖		5.4 g
10金	木島平のごはん	○					米		771 kcal
	納豆味噌		挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌		万能ねぎ	ねぎ	砂糖	炒め油	29.9 g
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ、さつま揚げ		人参、いんげん	玉葱、たけのこ、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、 砂糖	炒め油	24.0 g
	夏野菜の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		かぼちゃ、オクラ	なす、玉葱、ねぎ		炒め油	2.8 g
13月	メキシカンピラフ	○	ウィンナー		人参	マッシュルーム、玉葱、 コーン、グリーンピース	米	乳不使用マーガリン、 炒め油	761 kcal
	鮭のハーブ焼き		鮭		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	28.5 g
	枝豆サラダ		白味噌		人参	枝豆、キャベツ、コーン、 きゅうり	砂糖	サラダ油	28.5 g
	フルーツジュレ			アガー		ぶどう、みかん、パイナップル	砂糖、ナタデココ(☆型)		3.5 g
14火	味噌カツ丼	○	豚ロース、赤味噌			にんにく	米、小麦粉、生パン粉、 パン粉、三温糖	揚げ油、ごま油、白ごま	935 kcal
	具だくさんの味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、赤味噌、 白味噌、けずり		人参	大根、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく		34.2 g
	揚げ大豆入りサラダ		茹で大豆		人参	もやし、きゅうり、キャベツ、 レタス、コーン	でんぶん、砂糖	揚げ油、サラダ油	34.5 g
									3.7 g
20月	かか梅と枝豆のごはん	○		じゃこ		かりかり梅刻み、枝豆	米		788 kcal
	鯖の竜田揚げ		鯖			生姜	小麦粉、でんぶん	揚げ油	33.1 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜、人参	もやし、キャベツ			25.3 g
	味噌汁(豆腐、若布)		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、 けずり	生わかめ		ねぎ			4.1 g
21火	カットパイナップル	○				カットパイナップル			
	ひつまぶし		うなぎ(かば焼き)刻み	刻みのり			米、ざらめ、でんぶん		853 kcal
	コロコロチョコッポコ(2個)		豚挽肉		かぼちゃ、人参	玉葱	じゃがいも、小麦粉、 生パン粉、パン粉	炒め油、揚げ油	31.5 g
	大根と水菜のさっぱり和え		笹かまぼこ(アレルギー用)		人参、水菜	大根	砂糖	サラダ油、ごま油	30.9 g
22水	すまし汁	○	鶏肉、けずり		小松菜	たけのこ、生しいたけ、ねぎ	手まり麩		4.4 g
	冷やし中華		鶏モモ肉		人参	もやし、きゅうり	生中華めん(卵なし)、 砂糖	ごま油、すりごま	720 kcal
	味噌ドレサラダ		白味噌		人参	コーン、きゅうり、キャベツ	じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	22.4 g
	キラキラポンチ			寒天			クランベリージュース、 みかん、パイナップル、レモン	砂糖	24.6 g
27月	キャロットピラフ	○	ツナ		パセリ、人参		米	乳不使用マーガリン、 炒め油	715 kcal
	なすのミート焼き		豚挽肉、刻み大豆、絹ごし豆腐		人参	にんにく、玉葱、なす	マカロニ、砂糖	炒め油、揚げ油	24.9 g
	コーンサラダ				人参	キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、玉葱	春雨、砂糖	サラダ油	24.3 g
									3.5 g
28火	木島平のごはん	○					米		755 kcal
	白身魚のスパイスフライ		めばる			生姜、にんにく	小麦粉、生パン粉、パン粉	揚げ油	30.1 g
	ポパイソース		ベーコン		ほうれんそう、人参	キャベツ、冷凍ホールコーン		炒め油	21.8 g
	トマト入り卵スープ		けずり、卵		人参、トマト、チンゲン菜	玉葱	でんぶん		2.9 g
29水	高菜チャーハン	○			刻み高菜	ねぎ	米	炒め油	675 kcal
	きびなごの甘辛揚げ			きびなご			でんぶん、ざらめ	揚げ油、白ごま	25.8 g
	タイピーエン		豚肉、いか、むきえび		人参、チンゲン菜	生姜、にんにく、玉葱、 干し椎茸、白菜、もやし	春雨	炒め油、ごま油	20.1 g
	ネーブル					ネーブル			3.7 g
30木	ジャンラーメン	○	豚バラ肉		人参	にんにく、生姜、キャベツ、 もやし、きくらげ、ねぎ	蒸し中華めん	炒め油	685 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉		ニラ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん、餃子の皮	ごま油、揚げ油	22.3 g
	華風きゅうり					きゅうり	砂糖	ごま油	27.2 g
	アイスリザーブ		パニライス or みかんシャーベットのどちらか選ぶ					アイス	
31金	冷汁(宮崎県郷土料理)	○	あじふり、木綿豆腐、 白味噌、けずり		大葉、葉ねぎ	きゅうり、みょうが	米、麦	すりごま	707 kcal
	かね(宮崎県 都築地方)		刻み大豆、木綿豆腐		人参、みつば	ごぼう、玉葱	さつまいも、小麦粉	揚げ油	26.7 g
	機香和え		おかか	刻みのり	ほうれんそう、人参	もやし			17.1 g

日向夏ゼリー	ゼラチン	寒天	日向夏ジュース	砂糖	2.2 g
--------	------	----	---------	----	-------

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。