

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	
3月	木島平のごはん	○					米		808 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏モモ肉			ごぼう, むき枝豆	でんぷん, 砂糖	揚げ油	30.6 g
	ツナと大根のサラダ		ツナ		人参	大根, きゅうり, 玉葱	砂糖	サラダ油	27.9 g
	みそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, けずり		人参	ねぎ	じゃがいも, こんにゃく		2.6 g
4火	トマトタンメン	○	鶏挽肉, 刻み大豆		ニラ, トマト, ホールトマト	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, もやし	蒸し中華めん, 砂糖	ごま油, すりごま, 練りごま	818 kcal
	フレンチサラダ				人参	キャベツ, もやし, きゅうり, みかん	三温糖	サラダ油	27.1 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐				小麦粉, 砂糖, 粉糖	揚げ油	33.4 g
									3.6 g
5水	夏野菜のカレー	○	豚モモ肉		かぼちゃ, 人参, トマト, ピーマン	にんにく, 生姜, 玉葱, なす	米, 小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	785 kcal
	シャキシャキポテサラダ		ロースハム		ほうれんそう	きゅうり, コーン	じゃがいも	サラダ油	22.9 g
	タピオカミルクティーゼリー		豆乳, 豆乳クリーム	アガー			三温糖, 黒みつ		21.9 g
									2.5 g
夏季休暇									
25火	フオカッチャ	○					フオカッチャ		642 kcal
	白身魚の香草パン粉焼き		メルルーサ		パセリ	バジル, にんにく	パン粉	オリーブ油	33.5 g
	元気回復ビーフンの冷製パスタ風		ツナ, 味噌		小松菜, かぼちゃ, 赤ピーマン	黄ピーマン, ねぎ, えのきたけ, 生姜	ビーフン, 砂糖	ごま油	23.2 g
	レタスと鶏肉のスープ		鶏肉, けずり		人参	レタス, ねぎ, えのき茸, コーン	でんぷん		4.0 g
	オレンジ					バレンシアオレンジ			
26水	木島平のごはん	○					米		764 kcal
	つくねバーグの蒲焼き		鶏挽肉, 豚挽肉, 絞り豆腐, 赤味噌	焼きのり		玉葱, グリンピース, ねぎ, 生姜	生パン粉, 砂糖, でんぷん	炒め油	29.5 g
	シャキシャキポテサラダ		ロースハム		ほうれんそう	きゅうり, コーン	じゃがいも	サラダ油	22.2 g
	春雨スープ		鶏モモ肉, けずり		ほうれんそう, 人参	ねぎ, もやし	春雨	ごま油	3.0 g
27木	コッペパン (乳卵なし)	○		棒チーズ			コッペパン 乳卵不使用		739 kcal
	焼きスパ (福岡県の料理)		豚肉		人参	玉葱, キャベツ, ほんしめじ, にんにく	スパゲッティ	炒め油	18.5 g
	ごぼうチップサラダ				人参	ごぼう, もやし, きゅうり	でんぷん, 砂糖	揚げ油, サラダ油	41.0 g
									2.2 g
28金	ころころマーボー丼	○	豚挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐		赤ピーマン	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, なす	米, 砂糖, でんぷん	炒め油, 揚げ油, ごま油	676 kcal
	若布スープ		豚モモ肉, けずり	生わかめ	人参	もやし, しなちく, ねぎ, 生姜		ごま油, 白ごま	26.6 g
	オレンジゼリーポンチ			寒天		オレンジジュース, レモン, アロエ, ナタデココ	砂糖		21.0 g
									3.2 g
31月	ジャンバラヤ	○	豚挽肉, 刻み大豆		人参, 赤ピーマン	グリーンピース, マッシュルーム, 玉葱	米, 砂糖	炒め油	774 kcal
	豚肉のマーマレード焼き		豚ロース			マーマレード		オイルスプレー	26.2 g
	ガーリックポテト						じゃがいも	揚げ油	29.0 g
	野菜スープ		ベーコン		人参	にんにく, セロリー, 玉葱, キャベツ, コーン		オリーブ油	4.0 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。

