

日	献立名		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	1杯＋ たんぱく質
18 木	ごはん	○		米		574 kcal
	ますのごま醤油漬け焼き		ます	砂糖★ごま	ねぎ	28.6 g
	筑前煮		鶏肉、けずり	油、里芋、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、大根、椎茸	
	きゃべつと油揚げのみそ汁		★油揚げ、昆布、赤みそ		キャベツ、玉葱、人参、ねぎ	
19 金	食パン	○		★食パン		643 kcal
	アスパラのグラタン		鶏肉、じゃがいも★中芋、 ★生クリーム★粉チー ーズ	油★マカロン、乳脂除去マーガリン ★小麦粉★パン粉	玉葱、人参、マッシュルーム アスパラガス	25.5 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、ホールココーン	
	ビーンズスープ		白いんげんまめ ベーコン、けずり	油★じゃがいも	セロリ、玉葱、人参、ホールココーン	
22 月	豚肉と玉ねぎのガーリックライス	○	豚肉	米、油	玉葱、にんにく、こねぎ	550 kcal
	カチャトーラ		鶏肉	★小麦粉、油	玉葱、人参、ホールトマト にんにく、セロリ	22.9 g
	野菜スープ		ベーコン、ひよこめ		にんにく、セロリ、玉葱 キャベツ、人参、ホールココーン	
23 火	ねぎ塩ふた丼	○	豚肉	米、油、砂糖★ごま ★でんぷん	にんにく、生薑、玉葱、ねぎ	522 kcal
	五目野菜スープ		★豆腐	油	人参、たけのこ、ねぎ、椎茸、生薑	20.7 g
	はちみつレモンゼリー		アガー、寒天	はちみつ、砂糖	★レモン汁	
24 水	梅菜漬	○	刻みのり	米	刻みかりかり梅、ゆかり、みつば	500 kcal
	きびなごのから揚げ		★きびなご	★でんぷん、油、砂糖	ねぎ	18.5 g
	竹輪とわかめの酢の物		★竹輪、わかめ	三温糖	人参★もやし、きゅうり	
	美生柑				★美生柑	
25 木	パスタの豚肉ラグーソース	○	豚肉、ベーコン	★スパゲティ、油、三温糖、 ★小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、玉葱、セロリ クラッシュトマト	524 kcal
	シーザーサラダ		★粉チーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参 ホールココーン、にんにく	21.9 g
	ポパイスープ		ベーコン		人参、玉葱、ホールココーン ほうれんそう	
26 金	カツカレー	○	豚肉、鶏肉	米、油★じゃがいも★小麦粉、 乳脂除去マーガリン★パン粉★生パン粉	にんにく、生薑、玉葱、人参	789 kcal
	コールスローサラダ			油	キャベツ、人参、ホールココーン、玉葱	24.3 g
	紅白ポンチ			白玉団子、砂糖	★みかん缶★パイ缶	
30 火	塩野菜ラーメン	○	豚肉	★蒸し中華めん、油	にんにく、生薑、人参、キャベツ 玉葱、ホールココーン	519 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉	油★でんぷん★餃子の皮	にんにく、生薑、キャベツ、ねぎ、ニラ	20.2 g
	もやし若布の中華あえ		わかめ	油、砂糖	★もやし、小松菜、人参	
31 水	ごはん	○		米		550 kcal
	白身魚のきのこ和風マヨ焼き		アブラカレイ、みそ、 ★ビザチーズ	油、砂糖、エッグゲアマヨネーズ	しめじ、えのきたけ、エリンギ、玉葱	26.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	油、砂糖	小松菜、人参、キャベツ、ホールココーン 生薑、玉葱	
	明日葉のスープ		鶏肉	★でんぷん	人参、大根、えのきたけ、ねぎ、あしたば	

※木島平村産：えのきたけ しめじ 地場野菜：今月は地場野菜の使用はありません。