



日	曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりポテトあげ	とりにく	レモンじる コーン	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		しお しょうゆ けずりぶし
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのみそに こんぶあえ	さば みそ こんぶ	しょうが キャベツ	さとう ごま	さけ しょうゆ
		さつまじる	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	けずりぶし
4	水	はちみつトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レモンじる	パン バター はちみつ	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり もやし	さとう あぶら	しょうゆ しお す こしょう
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
		ごますあえ	ちくわ	こまつな キャベツ にんじん コーン	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		はっほうさい	ぶたにく いか うすらたまご	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ
		さつまいもチップス			さつまいも あぶら	しお
10	火	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	むぎごはん さとう	しょうゆ さけ しお けずりぶし
		ちくさやき	とりにく たまご	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお けずりぶし
		みそじる	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	けずりぶし
11	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		マカロニグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		やさいのスープに	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	スープストック コンソメ こしょう しょうゆ
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ しお こしょう ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン バナナ りんご		
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いりどうふ	どうふ とりにく ちくわ たまご	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう あぶら	さけ しょうゆ けずりぶし
		のりすあえ	ツナ のり	こまつな キャベツ にんじん コーン きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりハンバーグ ごまあえ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん	パンこ あぶら さとう ごま	しお ウスターソース こしょう ケチャップ しょうゆ
		すましじる	わかめ	こまつな にんじん ねぎ えのきだけ		しょうゆ しお けずりぶし
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いもに	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん しめじ ごぼう	さといも さとう	みりん しょうゆ けずりぶし
		きりぼしだいこんのごますあえ	ハム	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
18	水	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		コーンサラダ		キャベツ もやし にんじん コーン	さとう あぶら	しょうゆ す
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		たこかつ ゆでキャベツ	たらすりみ たこ たまご	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	パンこ こむぎこ あぶら	さけ しょうゆ しお
		あおさのたまごスープ	あおさ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	かたくりこ	スープストック ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		じゃがいもととりにくのにももの	とりにく	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	じゃがいも さとう	しょうゆ けずりぶし さけ みりん
		はるさめのすのもの	たまご	きゅうり キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら ごま はるさめ	す しお しょうゆ
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ しお けずりぶし
		わふうごまサラダ	ちくわ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら ごま	す しょうゆ しお
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さけのみみじやき りんご	さけ	にんじん りんご	マヨネーズ	さけ しお こしょう
		だいこんのそぼろに	とりにく あつあげ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
25	水	バターロール アシドミルク	アシドミルク		パン	
		ミートスパゲティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ	スパゲティ あぶら	しお こしょう ケチャップ コンソメ
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ ハム	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング	
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かんとうに	あつあげ うすらたまご	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし
		こざかなとさつまいもとだいずのあげに	しらすほし だいず		さつまいも あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ みりん
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのフライ ポイルキャベツ	さわら たまご	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース スープストック ちゅうかだし こしょう しょうゆ しお
		たまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かたくりこ	
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		やきにくふういため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく	かたくりこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	こしょう さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ
		はるさめスープ	ベーコン たまご	こまつな にんじん たまねぎ	はるさめ	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし
31	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さんまのあげに	さんま	しょうが	さとう かたくりこ あぶら	しょうゆ みりん
		かぼちゃのみそじる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ なす たまねぎ		けずりぶし