

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
3	火	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	カレールー ケチャップ こしょう ウスターソース しお
		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		
4	水	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	しお
		とりにくのトマトにこみ	とりにく	たまねぎ しめじ にんにく トマト	じゃがいも さとう あぶら	ウスターソース しお ケチャップ こしょう
		だいこんサラダ		だいこん きゅうり コーン にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ しお
5	木	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	あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ こしょう ちゅうかだし さけ トウバンジャン
		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	スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ごもくたまごやき	たまご ツナ	にんじん ねぎ しいたけ コーン	さとう あぶら	しょうゆ
		とうがんのにももの	ぶたにく あぶらあげ	にんじん とうがん たまねぎ こんにゃく	さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
9	月	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	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
		ごますあえ	ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ
		もやしナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
11	水	こめこパン 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
		やさいスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ こまつな にんじん		スープストック しお コンソメ こしょう
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	さとう あぶら	さけ しょうゆ
		しるビーフン		にんじん もやし こまつな しいたけ	ビーフン	しょうゆ とりがらだし
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さけのホイルやき	さけ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	バター	しょうゆ しお こしょう さけ
		かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ ねぎ	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
17	火	むぎごはん アシドミルク	アシドミルク		むぎごはん	
		ひじきそば	とりにく ひじき たまご	しょうが にんじん ねぎ	あぶら さとう	さけ しょうゆ しお
		おつきみだんごじる	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	しらたまこ	しお こしょう しょうゆ コンソメ
18	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		とりにくのコーンフ레이크やき	とりにく		マヨネーズ コーンフ레이크	しお こしょう
		クリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな コーン		コンソメ しお こしょう
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりさつまあげ	たらすりみ いか ひじき たまご	しょうが たまねぎ	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ
		こまつなのみそじる	わかめ とうふ みそ	こまつな にんじん		けずりぶし
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とうふのみそチーズやき	とうふ チーズ みそ	ねぎ	さとう	みりん
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじんこんにゃく	ごまあぶらごまさとう	しょうゆ みりん
24	火	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じ	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
		ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら ごま さとう	す しょうゆ しお
25	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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
		コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう	しお こしょう す
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのカレーに	さば		さとう	しょうゆ カレーこ さけ
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう		しょうゆ さけ けずりぶし
27	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	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら あぶら かたくりこ	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカツ ゆでキャベツ	とりにく たまご	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	ウスターソース しお ケチャップ こしょう
		みそじる	あぶらあげ みそ	えのきたけ たまねぎ ねぎ		けずりぶし