



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) おもに体の調子をととのえる	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 麦ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き とりごぼう汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	むぎごはん マヨネーズ あぶら	さけ しょうゆ しお みりん あつけずり だしこんぶ
3	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 たいすい 大豆入りドライカレー かまご 卵ともやしのスープ	ぎゅうにゅう だいすい とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にんじん こまつな	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	あかワイン ケチャップ カレーー コンソメ とりがらだし しょうゆ しお こしょう ウスターーソース とりがらだし しょうゆ しお こしょう
4	水	コッペパン 牛乳 からあげ ゆで野菜 キャロットスープ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツ きゅうり ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	コッペパン かたくりこ こむぎこ あぶら あぶら こむぎこ バター なまクリーム	しお こしょう さけ しょうゆ しお しろワイン しお こしょう とりがらだし コンソメ
5	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 じやがいものうま煮 のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ のり	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい こまつな にんじん	むぎごはん じやがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけずり しょうゆ す
6	金	いごもく ひじき入り五目ごはん 牛乳 ごまあえ えのきたけと豆腐のすまじけ	とりにく ひじき あぶらあげ キャベツ ほうれんそう にんじん とうふ	にんじん こにやく たけのこ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	さとう さとう ごま さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ しょうゆ しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
9	月	わかめごはん 牛乳 ちくわの練あげ かきたま汁 ヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう ちくわ たまご ヨーグルト	りょくちや たまねぎ にんじん えのきたけ みずな	むぎごはん こむぎこ あぶら かたくりこ	かたまり ころもい お茶にはカテキンをはじめ健康によい成分がたくさん含まれます。飲むことが多いお茶ですが、今回お茶まで食べられるようにお茶を粉にした粉末を衣に入れています。
10	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いか	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ しょうゆ す
11	水	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ミートグラタン キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく トマトピューレ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめこいりパン マカロニ あぶら	あかワイン ケチャップ ウスターーソース しお こしょう コンソメ とりがらだし しょうゆ しお こしょう とりがらだし コンソメ
12	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のすき焼き風煮 じやがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ、さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ じいたけ しらたき たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん さとう じやがいも	しょうゆ さけ みりん あつけずり
13	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 親子煮 ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう とり たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ じいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ にんじん	むぎごはん あぶら さとう じやがいも さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり あつけずり しょうゆ
16	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 スタミナ炒め ベーコンとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん にら キャベツ たまねぎ	むぎごはん あぶら 	かたまり ころもい 豚肉には夏バテを防ぐビタミンB1、にらには疲労回復の強化アリルが含まれます。本格的な暑い夏に備えて、元気に乗り切れるようにスタミナがつくこんとにしました(*^-^*)
17	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 しろみざかな ゆでキャベツ さわに さわに	ぎゅうにゅう しろみざかな キャベツ ぶたにく	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら キャベツ こんにやく にんじん ごぼう ねぎ たけのこ	むぎごはん さけ しお こしょう ウスターーソース しお さけ しょうゆ しお こしょう あつけずり だしこんぶ	
18	水	コッペパン アンドミルク チキンピーンズ ドレッシングサラダ	だいすい とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり レモンかじゅう	アンドミルク じやがいも あぶら さとう さとう オリーブオイル	あかワイン ケチャップ しお こしょう とりがらだし ウスターーソース す しょうゆ しお こしょう
19	木	ビビンバ 牛乳 はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん じいたけ ねぎ	むぎごはん ごまあぶら さとう はるさめ	しお こしょう しょうゆ す さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
20	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりの香味焼き がんもと大根の煮物	ぎゅうにゅう とり みそ ぶたにく がんも	さとう だいこん にんじん しめじ さやいんげん	むぎごはん さとう さとう	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しお あつけずり
23	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬	ぎゅうにゅう とりにく ふくじんづけ もも バイン みかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ もも バイン みかん	むぎごはん じやがいも こむぎこ バター あぶら カクテルゼリー	あかワイン カレーー ケチャップ しお とりがらだし コンソメ しょうゆ こしょう オールスパイス ウスターーソース ローリエ
24	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 卵とチンゲン菜の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ かたくりこ	さけ とりがらだし しお しょうゆ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
25	水	ぎなこあげパン 牛乳 ツナコーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ こまつな	コッペパン さとう あぶら コーンクリームドレッシング じやがいも	しお こしょう コンソメ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
26	木	鶏ちゃん なるとのすまじけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なると とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが はくさい にんじん ねぎ	むぎごはん あぶら 	さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
27	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく いか ごま	たけのこ にんじん たまねぎ こまつな はくさい じいたけ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお
30	月	ぶたとんぎゅうにゅう 豚丼 牛乳 あぶらあ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん さとう 	さけ みりん しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお