



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
1	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ポトフ	ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	しょうゆ しお こしょう とりがらだし
		ごまドレッシングサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング	しお こしょう
2	木	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ひじきと大豆の炒め煮	だいず ひじき とりにく さつまあげ	にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり こんぶだし
		豆腐のすまし汁	とうふ	はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ		しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
3	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チャプチェ	ぶたにく きんしたまご	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ にんにく	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ コチュジャン とりがらだし しお
		もやしの中巻スープ		もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
6	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	しお こしょう さけ
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さといも	あつけずり
7	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さつまいものチキンカレー	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんごビュレ トマトビュレ	さつまいも じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ワイン カレーコ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターソース しょうゆ しお こしょう
		福神漬		ふくじんづけ		
		フルーツカクテル		みかん もも バイン	カクテルゼリー	
8	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		クリームペンネ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	ペンネ あぶら シチュールウ	とりがらだし しお こしょう
		じゃがいもスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
9	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばの塩焼き	さば			
		大根と昆布の煮物	ぶたにく こんぶ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
10	金	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	むぎごはん あぶら	とりがらだし ケチャップ しお こしょう ウスターソース
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		卵スープ	たまご	はくさい にんじん ほうれんそう	かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
		手作りドレッシングサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう
14	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	さけ しょうゆ あつけずり
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さとう	さけ さとう しょうゆ みりん あつけずり
		ひたし	あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな	さあとう	しょうゆ あつけずり
15	水	コッペパン アシドミルク	アシドミルク		コッペパン	
		キャベツとチーズのマヨネーズサラダ	ツナ チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	マヨネーズ	しお こしょう
		きのこウインナーのスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ えのきたけ	マカロニ	しょうゆ しお こしょう とりがらだし
16	木	とり丼	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき しろねぎ	むぎごはん あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ しお
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		めひび汁	とうふ なた めかぶ	はくさい にんじん ねぎ		あつけずり だしこんぶ しょうゆ
17	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		白身魚の焼きみそ汁		白身魚の焼きみそ汁		
		豚汁	ぶたにく とうふ あつあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ	さといも	さけ あつけずり
20	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお あつけずり
		ごまあえ	ちくわ	もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ
21	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		酢どり	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく さやいんげん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	さけ しょうゆ ケチャップ しお こしょう とりがらだし す
		ポーミトン	やきぶた とうふ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ クリームコーン	かたくりこ	しょうゆ しお こしょう とりがらだし
22	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら	さけ しお しょうゆ カレールウ あつけずり
		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	さとう マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう
23	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		みそ煮込みおでん	とりにく がんもどき さつまあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
		ほうれん草のひたし	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ あつけずり
24	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		けいちゃん	とりにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう
		わかめのすまし汁	わかめ あぶらあげ	はくさい にんじん みずな		しょうゆ あつけずり こんぶだし
27	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		手作りつくねバーグ	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	パンこ かたくりこ さとう	さけ ナツメグ しお こしょう みりん しょうゆ
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		真だくさん汁	とうふ	ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお こしょう あつけずり こんぶだし
28	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ とりがらだし しお
		四川スープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン とりがらだし
29	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		チキンピーンズ	だいず とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも さとう あぶら	ワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう とりがらだし
		コーンクリームドレッシングサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		コーンクリームドレッシング しお こしょう
30	木	ピピンバ	ぶたにく きんしたまご	にんにく しょうが しろねぎ もやし にんじん ほうれんそう	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	さけ しお こしょう す とうがらしこ
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		春雨スープ	とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	はるさめ	しょうゆ とりがらだし しお こしょう
31	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらフライ	さわら		パンこ こむぎこ あぶら	さけ しお こしょう ウスターソース
		あらめの煮物	あらめ とりにく	にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり
		今浦みそのみそ汁	あぶらあげ みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ		あつけずり