

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	セルフツナサンド ぎゅうにゅう (しょくパン・ツナサラダ) チキンのトマトにこみ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	きゅうり たまねぎ しめじ にんにく トマト	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	しお ウスターソース ケチャップ こしょう	
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとやさいののもの わふうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ いか ちくわ わかめ	だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	むぎごはん さとう あぶら ごま	けずりぶし しょうゆ みりん す しお	
3 金	わかめごはん ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	むぎごはん ごまあぶら しゅうまいのかわ	さけ しょうゆ しお けずりぶし こしょう	
6 月	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかめるかみかみメニューや、歯を強くするカルシウムを多く含む食品を使っています。😊					
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき だいこんのナムル やさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい にんじん こまつな	むぎごはん さとう ごまあぶら	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ちゅうかだし	
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそがけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	むぎごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	
8 水	バターロール ぎゅうにゅう やきそば チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン チンゲンサイ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	しお やきそばソース こしょう しょうゆ ちゅうかだし	
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいののもの ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	むぎごはん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ す みりん けずりぶし	
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい だいずとこざかなといものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいず しらすぼし いか	たまねぎ たけのこ にんじん はくさい しいたけ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし みりん	
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごますあえ すましじる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおさ あぶらあげ	えのきたけ こまつな ねぎ にんじん キャベツ	むぎごはん さとう こむぎこ あぶら ぶ	けずりぶし しお しょうゆ	
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのムニエル ミニトマト じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりにく	レモンかじゅう ミニトマト たまねぎ にんじん しいたけ	むぎごはん こむぎこ バター さとう あぶら かたくりこ	しお こしょう しょうゆ みりん けずりぶし	
15 水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう あおさいりクリームスパゲティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう むきえび いか ベーコン あおさ ハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン スパゲティ バター さとう ごま あぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう コンソメ す しょうゆ	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし みりん	
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いりとうふ ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ちくわ しらすぼし わかめ	こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう あぶら ごま	さけ けずりぶし す しょうゆ しお	
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう パリパリチキン ボイルキャベツ しるビーフン	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン ほししいたけ	むぎごはん さとう こむぎこ あぶら ビーフン	しお こしょう さけ とりがらだし ケチャップ しょうゆ	
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいののもの きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ハム	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	さけ けずりぶし す しょうゆ みりん	
22 水	コッペパン アシドミルク ミートグラタン キャベツのクリームスープ	アシドミルク チーズ ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	パン マカロニ バター あぶら こむぎこ	しお こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース	
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しょうが なす きゅうり キャベツ ねぎ	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし さけ トウバンジャン	
25 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こんぶあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	むぎごはん さとう ごま	みりん しょうゆ けずりぶし さけ しお	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン りんご バナナ	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお	
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのひもの とりだんごじる キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう さんま とりにく たまご	あかじそこ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい コーン しょうが	むぎごはん かたくりこ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	
29 水	こくとうパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ウイナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ トマトピューレ	パン じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメ	
30 水	チャーハン ぎゅうにゅう クリームコーンスープ メロン	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ メロン コーン	むぎごはん あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ ちゅうかだし	