


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	金	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 ジャがいも 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	
5	月	わかめごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご みそ あぶらあげ	キャベツ えのきたけ ねぎ たまねぎ	むぎごはん あぶら こむぎこ パンこ	しお ウスターソース けずりぶし こしょう ケチャップ	
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピザポテトやき とうがんのにももの	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ あつあげ	コーン たまねぎ ピーマン しめじ にんじん とうがん こんにゃく	むぎごはん あぶら ジャがいも さとう かたくりこ	しお けずりぶし ケチャップ しょうゆ さけ みりん	
7	水	あげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトにこみ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ しめじ にんにく トマト だいこん きゅうり コーン にんじん	パン あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら	しお こしょう す ケチャップ しょうゆ ウスターソース	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ ねぎ こんにゃく	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	さけ しょうゆ しお こしょう トウバンジャン	
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのみそチーズやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ みそ	ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ	
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かんとうに ごますあえ	ぎゅうにゅう ちくわ うずらたまご	だいこん にんじん きゅうり こんにゃく キャベツ コーン	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら さといも	さけ しょうゆ す みりん けずりぶし さといも	
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお トウバンジャン	
14	水	ミルクパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう むきえび チーズ ベーコン いか	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ こしょう しお	
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきそば しらたまだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき たまご	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ こまつな しめじ	むぎごはん あぶら さとう しらたまご	さけ しょうゆ しお けずりぶし コンソメ	
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのホイルやき かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	むぎごはん バター かたくりこ	しお こしょう さけ けずりぶし しょうゆ	
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご みそ	キャベツ にんじん ピーマン こんにゃく こまつな たまねぎ	むぎごはん はるさめ さとう あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	
21	水	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンのコーンフ레이크やき クリームスープ なし	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん こまつな コーン なし	パン コーンフ레이크 マヨネーズ	しお こしょう コンソメ	
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまあげ おひたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおさ たまご かつおぶし たら みそ	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい こんにゃく にんじん	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう	さけ しょうゆ けずりぶし	
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき こんぶあえ あおさのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ しおこんぶ あぶらあげ あおさ	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ さけ す トウバンジャン しお けずりぶし みりん	
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	むぎごはん さとう ごま みりん	みりん しょうゆ けずりぶし さけ	
28	水	こがたこめこいりパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマトピューレ	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ さとう	しお こしょう す コンソメ ケチャップ	
29	木	 社会見学 					
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとこざかなといものあげに	ぎゅうにゅう だいず いか うずらたまご こざかな ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん さとう ごま かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも	さけ しょうゆ しお こしょう みりん ちゅうかだし	