

| 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 | あげパン リクエストぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず | たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし | パン ジャがいも あぶら かたくりこ さとう | しお ケチャップ コンソメ しょうゆ ウスターソース す |
| 2 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう すずきのムニエル やきのり あつあげとやさいののもの | ぎゅうにゅう すずき あつあげ とりにく やきのり | レモンかじゅう だいこん こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ | むぎごはん バター こむぎこ さとう | しお こしょう さけ みりん しょうゆ けずりぶし |
| 3 金 | むぎごはん (げんりょう) ぎゅうにゅう カレーうどん ごまじゃこあえ さんしょくゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ しらすぼし | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | むぎごはん かたくりこ あぶら うどん さとう ごま ゼリー | しょうゆ けずりぶし カレールウ す しお |
| 6 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのオイスター ソースいため しるビーフン | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが コーン こまつな ほししいたけ | むぎごはん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら | オイスターソース しお こしょう さけ とりがらだし |
| 7 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう さけのカラフルやき げんまいだんごじる | ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ | コーン ねぎ にんじん しいたけ ごぼう | むぎごはん マヨネーズ げんまいだんご | しお こしょう さけ しょうゆ けずりぶし |
| 8 水 | バターロール ぎゅうにゅう ミートスパゲティ キャベツとチーズのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ | たまねぎ にんじん 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 ドレッシング | しお こしょう コンソメ ケチャップ |
| 9 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かみかみサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか やきぶた | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう | むぎごはん さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ | けずりぶし しょうゆ みりん |
| 10 金 | ごもくごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ みそしる | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ | にんじん ごぼうこんにゃく しょうが キャベツ だいこん ねぎ | むぎごはん さとう かたくりこ あぶら | しお けずりぶし しょうゆ さけ |
| 13 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツしらたま | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん もも パイン りんご | むぎごはん ジャがいも あぶら しらたまこ | カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお |
| 14 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき なます すましじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ | たまねぎ にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ | むぎごはん さとう ごま ぶ | けずりぶし みりん さけ しょうゆ トウバンジャン |
| 15 水 | こめこいりパン アシドミルク ハンバーグケチャップソース キャベツのクリームスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご ハム アシドミルク | たまねぎ にんじん キャベツ | パン パンこ あぶら バター 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 |
| 16 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう とりポテトあげ たまごスープ | ぎゅうにゅう とりにく たまご | レモンかじゅう コーン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | むぎごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも | しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ みりん |
| 17 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため わかめスープ おいわいデザート | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ | 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 ねぎ | むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま デザート | さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう トウバンジャン |
| 20 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう いかとさといものものにもの ごますあえ | ぎゅうにゅう いか ハム | たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ | むぎごはん ごまあぶら ごま さといも さとう | みりん けずりぶし さけ しょうゆ す |
| 22 水 | こくとうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり もやし | パン ジャがいも あぶら こむぎこ さとう | しお こしょう コンソメ す しょうゆ |
| 23 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう あらめはるまき わかめのナムル ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ わかめ | しいたけ にんじん きゅうり こまつな だいこん しょうが | むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ | さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう |