



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤: からだをつくる		緑: からだの調子をととのえる		黄: からだを動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ にんにく グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら
		ナムル			ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら
		中華コーンスープ	ちゅうかこーんすーぶ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ ねぎ		
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		かぶと型ハンバーグ	かぶとがたはんぼーぐ	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	ラード
		春キャベツのおひたし	はるきゃべつのおひたし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	
		若竹汁	わかたけじる	かまぼこ とうふ	わかめ	たけのこ えのき だいこん ねぎ		
こどもの日デザート	こどものひでぎーと	とうにゅう		りんご レモン	さとう			
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのおろし煮	さばのおろしに	さば		だいこん しょうが	かたくりこ	
		黄金和え	こがねあえ		ほうれんそう	はくさい コーン	さとう	
		五目煮	ごもくに	だいず はんぺん	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	
ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	みずあめ さとう			
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら
		カラフルサラダ			パプリカ	きゅうり キャベツ コーン		イタリアンドレッシング
		チョコプリン					さとう こなあめ	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン		わふうドレスッシング
		豚汁	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		鶏そぼろ丼	とりそぼろどん	とりにく たまご			さとう	あぶら
		白菜のおかか和え	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		すまし汁	すましじる	とうふ	にんじん みつば	ほししいたけ だいこん たまねぎ		
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ みずあめ			
13	月	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
		ごぼう入りつくね	ごぼういりつくね	とりにく		たまねぎ ごぼう しょうが	かたくりこ さとう こむぎこ	ラード あぶら
		ほうれん草のごま和え	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		石狩汁	いしかりじる	さけ みそ	にんじん	だいこん ねぎ	こんにやく	
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら
		添え野菜	そえやさい			キャベツ		
		沢煮椀	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ		あぶら
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		中華飯	ちゅうかはん	ぶたにく えび いか	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら
		コーンわかめサラダ		わかめ	ほうれんそう	コーン きゅうり キャベツ		ちゅうかドレスッシング
		マンゴープリン	とうにゅう	かんてん		マンゴー	さとう こなあめ	あぶら
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		けんちん信田煮	けんちんしのだに	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	さとう	あぶら
		ツナ和え	つなあえ	ツナ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	あぶら
		根菜汁	こんさいじる	みそ	にんじん	しめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしの梅煮	いわしのうめに	いわし	あかしそ	うめ	さとう かたくりこ	
		三色和え	さんしょくあえ		ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		大根のごま煮	だいこんのごまに	ぶたにく	にんじん	だいこん ほししいたけ	さといも こんにやく さとう	あぶら ごま

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。

日	曜	献立名	主な材料とその働き						
			赤: からだをつくる		緑: からだの調子をととのえる		黄: からだを動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		鶏の照り焼き	とりのてりやき	とりにく			さとう かたくりこ	あぶら	
		しらす和え	しらすあえ	しらす	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		
		きのこ汁	きのこじる	とうふ みそ	にんじん	だいこん はくさい しめじ ほししいたけ ねぎ	さといも		
21	火	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		
		メンチカツ		ぶたにく		たまねぎ セロリ	パンこ さとう 小むぎこ こめこ かたくりこ みずあめ	あぶら ラード	
		添え野菜	そえやさい			キャベツ			
		コーンスープ		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう 小むぎこ かたくりこ	
		ミルクコーヒー						さとう	
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		チキンカレー		とりにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ
		ほうれん草サラダ	ほうれんそうさらだ			ほうれんそう	きゅうり コーン キャベツ	さとう	
		福神漬	ふくじんづけ			しそ	だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう	
		ライチゼリー					ライチ	さとう	
23	木	ソフト麺	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ		
		ミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム		あぶら ハヤシルウ
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ
		野菜果物ゼリー	やさいくだものゼリー		かんてん	にんじん	レモン りんご オレンジ	さとう	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		ミートボール酢豚	みーとぼーるすぶ た	ぎゅうにく ぶたにく とりにく		にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら
		中華サラダ	ちゅうかさらだ			ほうれんそう	きゅうり はくさい		ちゅうかドレッシング
		わかめスープ		とうふ	わかめ		えのき だいこん たまねぎ ねぎ		ごまあぶら
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		豆腐団子の甘酢だれ	とうふだんごのあまずだれ	とうふ とりにく	ひじき あおのり	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら ラード
		野菜卵の花	やさいうのはな	とりにく おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	こんにやく さとう	ごまあぶら
		のっぺい汁	のっぺいじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さといも かたくりこ	
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		小籠包	しょうろんぼう	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	かたくりこ はるさめ さとう 小むぎこ	ラード あぶら
		回鍋肉	ほいこうろう	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら
		中華スープ	ちゅうかすーぷ	とうふ ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい コーン ねぎ		ごまあぶら
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		親子どんぶり	おやこどんぶり	たまご とりにく かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら
		新香和え	しんこあえ		こんぶ		はくさい きゅうり		
		アセロラゼリー					アセロラ	さとう	
30	木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こめこ		
		あじフリッター		あじ おきあみ	あおさ			さとう 小むぎこ かたくりこ	あぶら
		グリーンサラダ				ほうれんそう	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング
		ミネストローネ		ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ コーン はくさい	じゃがいも	
		ノンエッグタルソース		だいずこ		パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	さとう こんにやく	あぶら
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		
		かつおのおかか煮	かつおのおかかに	かつお			しょうが	さとう かたくりこ	
		のり風味和え	のりふうみあえ	のり		にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	
		関東煮	かんとうに	がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	さといも こんにやく さとう	

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。