



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
10	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		きのこ牛丼 きのこぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	こんにやく さとう	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	
		みかんゼリー				みかん	さとう	
11	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		とり肉のから揚げ とりにくのからあげ	とりにく				こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
		ゆかり和え ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう	
		白みそ汁 しろみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	さといも	
12	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしの生姜煮 いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう かたくりこ	
		和風サラダ わふうさらだ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン		わふうドレッシング
		肉じゃが にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こんにやく じゃがいも さとう	あぶら
		ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		豆腐バーグ とうふばーぐ	とうふ とりにく			えのき えだまめ たまねぎ	かたくりこ じゃがいも パンこ 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	
		けんちん汁 けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく さといも	あぶら
16	火	中華麺 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ	
		塩ラーメン しおらーめん	ぶたにく なんと		にんじん	たまねぎ はくさい コーン ねぎ	さとう	あぶら
		ぎょうざ	とりにく ぶたにく だいちこ			キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ かたくりこ こめこ さとう	ラード 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	きゅうり コーン キャベツ		あおじそドレッシング
		お祝いいちごゼリー おいわいいちごゼリー	とうにゅう だいちこ			いちご	さとう みずあめ	あぶら
17	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハッシュドビーフ	ぎゅうにく	にゅうせいぶん	ピーマン トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら
		ほうれん草サラダ ほうれんそうさらだ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	
		和梨ゼリー わなしぜりー				なし	さとう	
18	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひきにくふらい	ぶたにく			かぼちゃ たまねぎ	かたくりこ パンこ みずあめ こむぎこ	あぶら ラード
		三色和え さんしよくあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		吉野汁 よしのじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ だいこん ほしいたけ	かたくりこ	あぶら

※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
19	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばの八丁みそ煮 さばのはちようみそに	さば みそ				さとう	
		梅和え うめあえ			ほうれんそう	はくさい うめ りんご	さとう	
		筑前煮 ちくぜんに	ちくわ とりにく		さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	さといも さとう	あぶら
		パインゼリー				パイナップル	さとう	
22	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		炒り豆腐の包み焼き いりどうふのつつみやき	とりにく とうふ ゼラチン		にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら
		ブロッコリーのおかか和え ぶろっこりーのおかかあえ	かつお		ブロッコリー		さとう	
		のっぺい汁 のっぺいじる	あつあげ		にんじん	しめじ だいこん ねぎ れんこん	さといも かたくりこ	
23	火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう にゅうせいぶん			こむぎこ さとう	あぶら マーガリン
		照り焼きハンバーグ てりやきはんぱーぐ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	ラード
		添え野菜 そえやさい			にんじん	キャベツ		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン はくさい	じゃがいも	
24	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		ポークカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん	パセリ トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ
		グリーンサラダ			ほうれんそう	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング
		スイートポテト	とうにゅう	かんてん			さつまいも こめこ さとう	あぶら
25	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		しゅうまい	とりにく ぶたにく たら			たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら
		中華サラダ ちゅうかさらだ			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
		麻婆豆腐 まーぼーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
26	金	ごはん 牛乳		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	
		切り干し大根の煮付け きりほしだいこんのにつけ	さつまあげ		さやいんげん にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ	さといも さとう	あぶら
		いものこ汁 いものこじる	とりにく		にんじん	しめじ ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	あぶら
27	土	ごもくごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ グリンピース ごぼう しめじ	こめ さとう こんにゃく	あぶら
		キャベツ入りメンチカツ きゃべつりめんちかつ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら
		春のすまし汁 はるのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	ほししいたけ だいこん たまねぎ		
		青りんごゼリー あおりんごゼリー				りんご	みずあめ さとう	

