



日	曜	献立名	主材料とその働き						
			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				こめ	
		ホキのチリソース	ホキ	かんてん		たまねぎ にんにく グリンピース ほししいたけ		じゃがいも さとう かたくりこ こめこ	ごまあぶら
		ナムル	なむる	かんてん		ほうれんそう にんじん	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	かんてん	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				こめ	
		かぶと型ハンバーグ	かぶとがたはんばーぐ	とりにく ぶたにく	かんてん	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		かんてん	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	かんてん		たけのこ えのき だいこん ねぎ	みずあめ こなあめ	
		こどもの日デザート	こどものひでざーと	とりにゅう			りんご レモン	さとう	
7	火	ごはん		ぎゅうにゅう				こめ	
		さばのおろし煮	さばのおろしに	さば	かんてん		だいこん しょうが	かたくりこ さとう	
		黄金和え	こがねあえ		かんてん	ほうれんそう	はくさい コーン	さとう	
		五目煮	ごもくに	とうふ	かんてん	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 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				こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく	にゅうせいぶん かんてん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	
		カラフルサラダ		かんてん	ほうれんそう バブリカ	キャベツ コーン	じゃがいも	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				こめ	
		コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく	かんてん	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	かんてん	ブロッコリー にんじん	コーン	じゃがいも	わふうドレッシング	
		豚汁	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	かんてん	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				こめ	
		鶏そぼろ丼	とりそぼろどん	とりにく たまご	かんてん			さとう	あぶら
		白菜のあえもの	はくさいのあえもの		かんてん	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	かんてん	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				こめ おおむぎ	
		ごぼう入りつくね	とりにく	かんてん		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		かんてん	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	かんてん	にんじん	だいこん ねぎ		
14	火	ごはん		ぎゅうにゅう				こめ	
		みそカツ	ぶたにく みそ	かんてん				パンこ こむぎこ こめこ さとう	
		添え野菜	そえやさい		かんてん		キャベツ		
		沢煮椀	さわにわん	ぶたにく とうふ	かんてん	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	さといも	あぶら
15	水	ごはん		ぎゅうにゅう				こめ	
		八宝菜	はっぼうさい	ぶたにく えび いか	かんてん	にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ グリンピース	かたくりこ	あぶら ごまあぶら
		コーンサラダ		かんてん	ほうれんそう	コーン キャベツ		ちゅうかドレッシング	
		マンゴープリン	とりにゅう	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				こめ	
		けんちん信田煮	けんちんしのだに	とうふ たら	ひじき かんてん	にんじん		さとう	あぶら
		ツナ和え	つなあえ	ツナ	かんてん	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	かんてん	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				こめ	
		いわしの梅煮	いわしのうめに	いわし	かんてん	あかしそ	うめ	さとう かたくりこ	
		三色和え	さんしよくあえ		かんてん	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	かんてん	にんじん	だいこん ほししいたけ	さといも 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				こめ	
		鶏の照り焼き	とりにく	かんてん				さとう かたくりこ	あぶら
		白菜のおひたし ほうさいのおひたし		かんてん	ほうれんそう にんじん	はくさい		さとう	
		きのこ汁	とうふ みそ	かんてん	にんじん	だいこん ほうさい しめじ ほしいたけ 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	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	
		メンチカツ	ぶたにく	かんてん		たまねぎ セロリ	パンこ さとう こむぎこ こめこ かたくりこ みずあめ	あぶら ラード	
		添え野菜		かんてん		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 かんてん	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう こむぎこ 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				こめ	
		チキンカレー	とりにく	にゅうせいふん かんてん	にんじん トマト	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		かんてん	ほうれんそう	コーン キャベツ	さとう		
		ライチゼリー				ライチ	さとう		
23	木	めん 麺やわらか煮		ぎゅうにゅう				こむぎこ	
		ミートソース	ぶたにく	かんてん にゅうせいふん	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		あぶら ハヤシルウ	
		コールスローサラダ		かんてん	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		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				こめ	
		ミートボール酢豚	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	かんてん	にんじん パプリカ	たまねぎ ほしいたけ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	
		中華サラダ		かんてん	ほうれんそう	はくさい		ちゅうかドレッシング	
		とうふスープ	とうふ	かんてん		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				こめ	
		豆腐団子の甘酢だれ	とうふ とりにく	ひじき かんてん 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	
		やさ豆腐	とりにく とうふ	かんてん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほしいたけ	さとう	ごまあぶら	
		のっぺい汁	とうふ	かんてん	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				こめ	
		小籠包	ぶたにく	かんてん		たまねぎ キャベツ しょうが	かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ	ラード あぶら	
		回鍋肉	ぶたにく みそ	かんてん	にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
		中華スープ	とうふ ベーコン	かんてん	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				こめ	
		親子煮	たまご とりにく	かんてん	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ ほしいたけ	さとう じゃがいも	あぶら	
		新香和え		かんてん	ほうれんそう	はくさい			
		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	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	
		あじフリッター	あじ おきあみ	あおさ かんてん			さとう こむぎこ かたくりこ こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		グリーンサラダ		かんてん	ほうれんそう	キャベツ		イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ウインナー	かんてん	にんじん トマト	たまねぎ コーン はくさい	じゃがいも		
31	金	ごはん		ぎゅうにゅう				こめ	
		かつおのおかか煮	かつお	かんてん		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 かんてん	にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう はちみつ かたくりこ みずあめ		
		関東煮	かんとうに	とうふ	かんてん	にんじん	だいこん グリンピース	さといも 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。