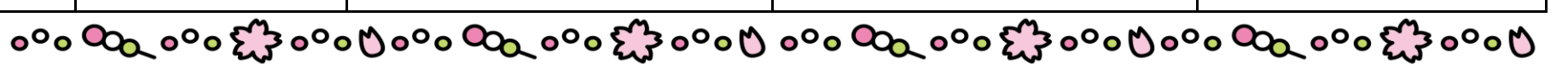




| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | |
|----|---|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|--------------------|------------------------|------------------|
| | | | 赤: からだをつくる | | 緑: からだの調子をととのえる | | 黄: からだを動かすエネルギーになる | | |
| | | | 1群 | 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(おかゆ) 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | |
| | | 牛肉の甘辛煮 ぎゅうにくのあまからに | ぎゅうにく | かんでん | にんじん | たまねぎ ねぎ | | じゃがいも さとう | |
| | | 白菜のおひたし はくさいのおひたし | | かんでん | 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(おかゆ) 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 | かんでん | | | | こむぎこ かたくりこ さとう | |
| | | 青じそ和え あおじそあえ | | かんでん | にんじん | キャベツ | | さとう | あおじそドレッシング |
| | | 白みそ汁 しろみそしる | とうふ みそ | かんでん | にんじん | だいこん たまねぎ ねぎ | | さといも | |
| 12 | 金 | ごはん(おかゆ) 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 | かんでん | | しょうが | | さとう かたくりこ | |
| | | 和風サラダ わふうさらだ | | かんでん | にんじん | 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 | かんでん | にんじん | たまねぎ グリンピース | | じゃがいも さとう | |
| | | ぶどうゼリー | | | | ぶどう | | さとう | |
| 15 | 月 | ごはん(おかゆ) 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 | かんでん | | 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 | | かんでん | ほうれんそう にんじん | キャベツ | | さとう | あぶら |
| | | けんちん汁 けんちんじる | とりにく とうふ | かんでん | にんじん | たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ | | さといも | |
| 16 | 火 | めんやわらか煮 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 | かんでん | 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 | かんでん | | 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 |
| | | コーンサラダ | | かんでん | ほうれんそう | キャベツ コーン | | | あおじそドレッシング |
| | | お祝いいちごゼリー おいawaii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(おかゆ) 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 かんでん | にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく | | じゃがいも | ハヤシルウ |
| | | ほうれん草サラダ ほうれんそうさらだ | | かんでん | ほうれんそう | キャベツ コーン | | さとう | |
| | | 和梨ゼリー わなしゼリー | | | | なし | | さとう | |
| 18 | 木 | ごはん(おかゆ) 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 | かんでん | | 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 | | かんでん | 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 | とりにく とうふ | かんでん | にんじん | ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ | | さといも かたくりこ | |

※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(おかゆ) 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 | かんてん | | | | さとう かたくりこ | |
| | | 梅和え うめあえ | | かんてん | 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 | とりにく | かんてん | にんじん | グリーンピース ほしいいたけ れんこん ごぼう たまねぎ | さといも さとう | | |
| | | パインゼリー | | | | パイナップル | さとう | | |
| 22 | 月 | ごはん(おかゆ) 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | |
| | | 炒り豆腐の包み焼き いりとうふのづつみやき | とりにく とうふ ゼラチン | かんてん | にんじん | たまねぎ しょうが ほしいいたけ えだまめ | さとう | あぶら | |
| | | ブロッコリーの和えもの ぶろっこりのあえもの | | かんてん | ブロッコリー | | さとう | | |
| | | のっぺい汁 のっぺいじる | とうふ | かんてん | にんじん | だいこん れんこん ねぎ | さといも かたくりこ | | |
| 23 | 火 | ロールパン(パンがゆ) 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 テリやきはんぱーぐ | とりにく ぶたにく | かんてん | | たまねぎ | かたくりこ さとう | ラード | |
| | | 添え野菜 そえやさい | | かんてん | にんじん | キャベツ | | | |
| | | コンソメスープ | | かんてん | にんじん | たまねぎ はくさい コーン | じゃがいも | | |
| 24 | 水 | ごはん(おかゆ) 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 かんてん | にんじん トマト | たまねぎ | じゃがいも | カレールウ | |
| | | 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 |
| | | 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(おかゆ) 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 | かんてん | | 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 | | 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 | |
| | | 麻婆豆腐 まーぼーどうふ | ぶたにく みそ とうふ | かんてん | にんじん | ねぎ たまねぎ しょうが ほしいいたけ にんにく | さとう かたくりこ | ごまあぶら | |
| 26 | 金 | ごはん(おかゆ) 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 | かんてん | | しょうが | さとう かたくりこ | | |
| | | 切り干し大根の煮付け きりぼしだいこんのにつけ | とうふ | かんてん | にんじん | きりぼしだいこん ほしいいたけ えだまめ | さといも さとう | | |
| | | いものこ汁 いものこじる | とりにく | かんてん | にんじん | たまねぎ ごぼう ねぎ | さといも | | |
| 27 | 土 | 臭なし五目ごはん(おかゆ) 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | |
| | | 五目煮 ごもくに | | かんてん | にんじん | グリーンピース ごぼう たまねぎ | じゃがいも さとう | | |
| | | 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 | かんてん | | 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 | かんてん | にんじん みつば | だいこん たまねぎ ほしいいたけ | | | |
| | | 青りんごゼリー あおりんごゼリー | | | | りんご | さとう みずあめ | | |

※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。

