



日	曜	献立名	主な材料とその働き					その他							
			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 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖		6群 油脂・種実						
1	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ								
		鶏肉のサクリフライ	とりにく	とりにく			こめ	パンこ	じゃがいも	あぶら					
		のり風味和え	のりふうみあえ		◎のり	ほうれんそう	にんじん	はくさい	さとう						
		あわせみそ汁	あわせみそ	あぶらあげ	とうふ	みそ		だいこん	ねぎ	さといも					
		お茶プリン	おちゃぶりん	とうにゅう		まっちゃん		さとう							
2	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ								
		かぶと型ハンバーグ	かぶとがたはんぱーぐ	とりにく	ぶたにく		トマト	にんにく	しょうが	たまねぎ	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	こどものひでざーと	とうにゅう				りんご	レモン	さとう					
7	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	にんじん		たまねぎ	しょうが	にんにく	●マッシュルーム	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		▽じゃがいも	イタリアンドレッシング			
		フルーツゼリーよせ					もも	●なす	みかん	さとう					
8	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ								
		豆腐ハンバーグ	とうふはんぱーぐ	とうふ	とりにく	ぶたにく		えのき	えだまめ	たまねぎ	かたくりこ	こめこ	さとう	ラード	
		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					
		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	
		水ようかん	みずようかん							さとう	こなあめ	あずき			
9	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ							
		ぎょうざ	ぶたにく	とりにく	だいに		にら	キャベツ	たまねぎ		こむぎこ	もちこめこ	さとう	ラード	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		
		家常豆腐	じゃつあんどうふ	ぶたにく	みそ	◎なまあげ	とうふ	にんじん	ねぎ	ほししいたけ	たまねぎ	キャベツ	さとう	かたくりこ	あぶら
		りんごゼリー						りんご			はちみつ	さとう			
12	月	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	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん	トマト	たまねぎ	グリーンピース	●マッシュルーム			あぶら	ハヤシルウ		
		イタリアンサラダ		チーズ	パプリカ		キャベツ	きゅうり				さとう	みずあめ	かたくりこ	はちみつ
		豆乳パンナコッタ	とうにゅうばんなこた	とうにゅう				レモン			さとう	みずあめ	かたくりこ	はちみつ	あぶら(かこうひん)
13	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ								
		ピビンバ(肉・卵)	びびんば(にく・たまご)	ぎゅうにく	たまご		にんにく	りんご	もも	うめ	さとう	みずあめ	はちみつ	あぶら(かこうひん)	
		ピビンバ(ナムル)				ほうれんそう	にんじん	はくさい		さとう			ごまあぶら		
		豆腐スープ	とうふすーぶ	とうふ		チンゲンサイ		はくさい	たまねぎ	コーン	ねぎ			ごまあぶら	
14	水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう	こむぎこ				ショートニング	マーガリン		
		グラタン	おから	とうにゅう			だっしふんにゅう			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	こめこ	さとう	みずあめ
		コーンサラダ			ほうれんそう		キャベツ	コーン					フレッシュドレッシング		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん	トマト	たまねぎ	はくさい		じゃがいも					
		りんごジャム					りんご			みずあめ	さとう				
15	木	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	かつお			しょうが			さとう	かたくりこ				
		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					
		筑前煮	ちくぜんに	とりにく	●ちくわ		にんじん	さやいんげん	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
16	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ								
		キャベツ入りメンチカツ	きゃべついりめんちかつ	ぶたにく	ぎゅうにく		たまねぎ	キャベツ		さとう	パンこ	かたくりこ	コーンスターチ	こむぎこ	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					
		赤だし	あかだし	あぶらあげ	とうふ	みそ		だいこん	ねぎ	さといも					

※ 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。

※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。

※ その他:調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。

※ ●普通食のみ入ります。

※ ▽調整食のみ入ります。

※ ◎普通食→調整食(1日、9日は一部食材が変更になります)



日	曜	献立名	主な材料とその働き						その他		
			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 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		調整食 寒天	
19	月	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		けんちん信田 けんちんしのだ	あぶらあげ とうふ たら	ひじき	にんじん			さとう かたくりこ	あぶら(かこうひん)	○	
		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		○	
		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		○	
20	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		赤魚のねぎみそ焼き あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ				ねぎ	さとう ▽かたくりこ	ごまあぶら	○	
		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		○	
		いものこ汁 いものこじる	とりにく		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ ▽たまねぎ	●こんこやく さといも		○		
21	水	ごはん	牛乳	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	○		
		●福神漬 ふくじんづけ			おおば	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう				
		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	○	
		みかんクレープ	とうにゅう だいずこ			みかん レモン		こめこ さとう みずあめ	あぶら		
22	木	牛ごぼうの炊き込みご飯	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ さとう ◎こんこやく→じゃがいも			○	
		新香和え しんこあえ	◎しおこんぶ→こんぶだし		▽ほうれんそう	はくさい きゅうり				○	
		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	ふ			○	
		和梨ゼリー わなしぜりー				なし	さとう				
23	金	ごはん	牛乳	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	○	
		きざみ梅和え きざみうめあえ			ほうれんそう	はくさい きゅうり ◎きざみうめ→ねぎ	さとう			○	
		のっぺい汁 のっぺいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さといも かたくりこ			○	
26	月	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	いわし			しょうが	かたくりこ さとう			○	
		和風サラダ わふうさらだ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン			わふうドレッシング	○	
		キムチ入り肉じゃが きむちいりにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい りんご しょうが にんにく はくさい	●こんこやく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	○		
27	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう		ラード	○	
		ごま和え ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま	○	
		なめこ汁 なめこじる	とうふ みそ			なめこ はくさい ねぎ	さといも			○	
28	水	ミルクロールパン	牛乳	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	ショートニング		
		あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ				こむぎこ さとう かたくりこ こめこ	あぶら	○	
		花野菜サラダ はなやさいさらだ			ブロッコリー	キャベツ			イタリアンドレッシング	○	
		コーンポタージュ			ぎゅうにゅう にゅうせいぶん	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ホワイトルウ	○
		ミルククイチゴ						さとう			
29	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		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		ラード あぶら(かこうひん)	○	
		ひじきの煮物 ひじきのにも	◎はんぺん→とうふ	ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ	さとう		あぶら	○	
		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 ①たけのこ ほししいたけ ねぎ	▽さといも		あぶら	○	
		ももゼリー				もも	さとう みずあめ				
30	金	ごはん	牛乳	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	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう		にんじん パプリカ ●ピーマン	たまねぎ ほししいたけ	パンこ さとう かたくりこ		あぶら ココア	○	
		海藻サラダ かいそうさらだ		わかめ	ほうれんそう	きゅうり キャベツ			あおじそドレッシング	○	
		スーミータン	たまご とうふ		にんじん	コーン たまねぎ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ			○	

※ 都合により変更する場合がありますので御承ください。

※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。

※ その他:調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。

※ ●普通食のみ入ります。

※ ▽調整食のみ入ります。

※ ◎普通食→調整食(22日、23日は一部食材が変更になります)