

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児 おやつ
		赤 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)	
1(水)	パン 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ 青菜のスープ	白身魚 ハム	ロールパン パン粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	純カレー パセリ にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 豆腐だんご
2(木)	鯉のぼりランチ(カレーピラフ 鶏肉のから揚げ ポイルブロッコリー ポテトスープ)	豚ミンチ肉 むきえび ちくわ 鶏肉 卵	米 油 ケチャップ かたくり粉 じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん 純カレー きゅうり 生姜 ブロッコリー こまつな	牛乳 せんべい おやつ昆布
7(火)	コーンラーメン 野菜の和え物 果物	豚肉 卵 ちくわ	中華麺 ごま 砂糖	にんじん チンゲンサイ コーン 若布 葱 もやし キャベツ パナナ	牛乳 ふかし芋
8(水)	ごはん 炒り鶏 コールスローサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ 麩	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 大根 若布	フルーツヨーグルト せんべい
9(木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 若布の味噌汁	鮭 豚ミンチ肉 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース 若布 こまつな	牛乳 セサミトースト
10(金)	えんどうごはん 高野豆腐の卵とじ ちくわの磯辺揚げ 玉葱の味噌汁	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ 油あげ 味噌	米 砂糖 小麦粉 油	えんどう豆 たまねぎ にんじん いんげん 干し椎茸 青のり チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ 棒ゼリー
11(土)	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし 若布 オレンジ	牛乳 スナックパン
13(月)	かやくごはん 千草焼 麩の味噌汁	鶏肉 油あげ 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 こんにやく 油 砂糖 麩	にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン 若布 チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 ココアむしぼん
14(火)	ごはん 豚じゃがが煮 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 油 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし コーン 大根 こまつな	牛乳 芋けんぴ バナナ
15(水)	パン 鶏ささみのカレー揚げ フレンチサラダ かぼちゃのスープ	鶏ささ身 卵 豆腐	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	純カレー ブロッコリー キャベツ にんじん パイン缶 かぼちゃ たまねぎ	牛乳 甘辛お焼き
16(木)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの和え物 そうめん汁	鯖 味噌 油あげ 蒲鉾	米 砂糖 そうめん	生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	フルーツゼリー 棒チーズ 豆乳ウエハース
17(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆のサラダ もやしの味噌汁	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 大豆水煮 ハム 味噌	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし 大根 こまつな 若布	牛乳 せんべい いりこ
18(土)	木の葉丼 若布の味噌汁 果物	卵 油あげ 蒲鉾 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 若布 大根 りんご	牛乳 クラッカー おやつ昆布
20(月)	ちらし寿司 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ちりめんじゃこ 蒲鉾 高野豆腐 卵 ハム 豆腐	米 砂糖 ごま 麩 里芋	にんじん いんげん たけのこ 干し椎茸 ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット オレンジ
21(火)	カレーうどん もやしのごまサラダ 果物	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 油 カレールウ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 もやし きゅうり パナナ 青のり	牛乳 フライドポテト
22(水)	ごはん 田舎煮 卵サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ 大根 若布	牛乳 クラッカーサンド
23(木)	ごはん 回鍋肉 胡瓜の中華和え 若布スープ	豚肉 味噌 ハム	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ ピーマン 生しいたけ きゅうり ほうれんそう もやし 若布 たまねぎ	飲むヨーグルト フレンチトースト
24(金)	ごはん 白身魚のマリネ 粉ふき芋 青菜の味噌汁	白身魚 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん コーン 青のり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 かりんどう おやつ昆布
25(土)	やきめし 具だくさんスープ 果物	鶏ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン 若布 こまつな オレンジ	牛乳 野菜カステラ
27(月)	中華丼 春雨サラダ 果物	豚肉 いか むきえび ちくわ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 きゅうり もやし パナナ	牛乳 コーンフレーククッキー
28(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	鶏肉 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 糸こんにやく ごま 油	生姜 にんにく ひじき にんじん もやし いんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな	牛乳 いりこ カルシウムせんべい
29(水)	パン 豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	鶏肉 鶏ミンチ肉 豆腐 卵 かつお節	ロールパン かたくり粉 油 ケチャップ 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー コーン にんじん クリームコーン缶 チンゲンサイ	牛乳 わらび餅
30(木)	ごはん 焼魚 青菜の酢味噌和え 卵スープ	鯖 ちくわ 味噌 卵	米 砂糖	ほうれんそう きゅうり にんじん 大根 水菜 若布	牛乳 人参ケーキ
31(金)	ごはん 雷豆腐 インディアンサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚ミンチ肉 ハム 油あげ 味噌	米 糸こんにやく ごま ごま油 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ 麩	にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ 生姜 きゅうり 純カレー チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ オレンジ

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。