

日付	献立名	使用材料3色食品表			午前 おやつ	午後食
		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 白身魚のあんかけ マカロニサラダ 青菜のスープ	白身魚	食パン かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 ソフトせんべい	スープ(たまねぎ かぼちゃ) おにぎり(きな粉)
2(木)	鯉のぼりランチ(ピラフ風 鶏肉の煮物 ポイルブロッコリー ポテトスープ)	豚ミンチ肉 鶏肉 卵	米 かたくり粉 じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん ピューレ きゅうり ブロッコリー こまつな	牛乳 ウエハース	お粥(にんじん じゃがいも)
7(火)	煮込みうどん 野菜の和え物 果物	豚肉 卵	うどん ごま 砂糖	にんじん チンゲンサイ 若布 葱 もやし キャベツ バナナ	牛乳 ビスケット	スープ(チンゲンサイ にんじん) ふかし芋
8(水)	軟飯 炒り鶏 コールスローサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 麩	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり 大根 若布	乳酸飲料 おかき	おじや(にんじん キャベツ)
9(木)	軟飯 煮魚 かぼちゃのそぼろ煮 若布の味噌汁	白身魚 豚ミンチ肉 豆腐 味噌	米 かたくり粉 砂糖	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 ソフトせんべい	スープ(たまねぎ かぼちゃ) スティックトースト
10(金)	えんどうごはん 高野豆腐の卵とじ じゃが芋の煮物 玉葱の味噌汁	鶏肉 卵 高野豆腐 油あげ 味噌	米 砂糖 じゃが芋	えんどう豆 たまねぎ にんじん いんげん 生しいたけ チンゲンサイ 若布	牛乳 あられ	スープ(じゃがいも にんじん) おにぎり(若布)
11(土)	軟飯 厚揚げの味噌煮 もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 ごま 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし 若布 オレンジ	牛乳 サブレ	ぞうすい(にんじん キャベツ)
13(月)	混ぜごはん 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 砂糖 麩	にんじん たまねぎ ピーマン 若布 チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 ウエハース	スープ(チンゲンサイ にんじん) 蒸しパン
14(火)	軟飯 豚じゃが煮 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 砂糖 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 大根 こまつな	牛乳 ソフトせんべい	おじや(大根 こまつな)
15(水)	パン 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 卵 豆腐	食パン かたくり粉 砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	牛乳 あられ	スープ(たまねぎ にんじん) お焼き
16(木)	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 そうめん汁	白身魚 味噌 油あげ	米 砂糖 かたくり粉 そうめん	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	牛乳 ビスケット	スープ(にんじん キャベツ) おにぎり(かつお節)
17(金)	軟飯 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 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 もやし 大根 こまつな 若布	牛乳 クラッカー	おじや(大根 こまつな)
18(土)	木の葉丼 若布の味噌汁 果物	卵 油あげ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ 若布 大根 りんご	牛乳 あられ	お粥(にんじん たまねぎ)
20(月)	混ぜごはん ブロッコリーのごま和え すまし汁	ちりめんじゃこ 高野豆腐 卵 豆腐	米 砂糖 ごま 麩 じゃが芋	にんじん いんげん 生しいたけ ブロッコリー キャベツ たまねぎ 若布	牛乳 サブレ	おじや(じゃがいも にんじん)
21(火)	煮込みうどん もやしのごまサラダ 果物	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 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 バナナ 青のり	牛乳 おかき	スープ(にんじん たまねぎ) スティックポテト
22(水)	軟飯 じゃが芋煮 卵サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ 大根 若布	牛乳 ウエハース	スープ(こまつな キャベツ) おにぎり(青のり)
23(木)	軟飯 豚肉の煮物 胡瓜の和え物 若布スープ	豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 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	牛乳 クラッカー	スープ(じゃがいも にんじん) フレンチトースト
24(金)	軟飯 白身魚のあんかけ 粉ふき芋 青菜の味噌汁	白身魚 豆腐 味噌	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 青のり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 ソフトせんべい	お粥(にんじん たまねぎ)
25(土)	やきめし風 具だくさんスープ 果物	鶏ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 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 ウエハース	ぞうすい(たまねぎ こまつな)
27(月)	あんかけ丼 春雨サラダ 果物	豚肉	米 砂糖 かたくり粉 はるさめ ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 生しいたけ きゅうり もやし バナナ	牛乳 あられ	おじや(にんじん チンゲンサイ)
28(火)	軟飯 鶏肉の煮物 ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	鶏肉 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま	たまねぎ ひじき にんじん もやし いんげん かぼちゃ こまつな	牛乳 ビスケット	スープ(たまねぎ にんじん) おにぎり(若布)
29(水)	パン 豆腐と卵の煮物 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	食パン かたくり粉 砂糖 ごま	たまねぎ ブロッコリー にんじん クリームコーン缶 チンゲンサイ	牛乳 せんべい	おじや(チンゲンサイ たまねぎ)
30(木)	軟飯 煮魚 青菜の味噌和え 卵スープ	白身魚 味噌 卵	米 砂糖 かたくり粉	ほうれんそう きゅうり にんじん 大根 若布	牛乳 ソフトせんべい	スープ(大根 にんじん) 人参ケーキ
31(金)	軟飯 雷豆腐 じゃが芋のサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚ミンチ肉 油あげ 味噌	米 ごま 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 生しいたけ きゅうり チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ	ぞうすい(じゃがいも チンゲンサイ)

* 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。