

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(土)	軟飯 照り煮 玉葱の味噌汁 果物	鶏肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 麩	にんじん グリンピース たまねぎ 葱 バナナ	牛乳 せんべい	おじや(にんじん じゃがいも)
3(月)	混ぜごはん キャベツと大豆のサラダ 卵スープ	豚ミンチ 大豆水煮 卵 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 若布	牛乳 クラッカー	お粥(にんじん たまねぎ)
4(火)	軟飯 豆腐と卵の煮物 ブロッコリーのごま和え 若布の味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 油あげ 味噌	米 かたくり粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー 若布 チンゲンサイ	牛乳 ソフトせんべい	スープ(じゃがいも チンゲンサイ) おにぎり(若布)
5(水)	煮込みうどん 野菜のごま味噌和え 果物	豚肉 卵 味噌	うどん 砂糖 ごま	もやし にんじん たまねぎ 若布 葱 こまつな キャベツ バナナ	牛乳 クラッカー	スープ(にんじん キャベツ) スティックポテト
6(木)	軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 豆腐スープ	白身魚 豆腐	米 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	牛乳 ビスケット	おじや(にんじん じゃがいも)
7(金)	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 玉葱の味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん もやし 若布 きゅうり チンゲンサイ	牛乳 あられ	おじや(チンゲンサイ たまねぎ)
8(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 せんべい	お粥(にんじん たまねぎ)
10(月)	豚肉のあんかけ丼 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 葱 えのき きゅうり もやし こまつな	牛乳 クラッカー	ぞうすい(じゃがいも こまつな)
11(火)	軟飯 豆腐と青菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚肉 卵 油あげ 味噌	米 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ	牛乳 ソフトせんべい	煮込みうどん(キャベツ にんじん)
12(水)	パン 鶏肉の煮物 スナックえんどう トマト オニオンスープ	鶏肉	パン かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん スナックえんどう トマト チンゲンサイ	牛乳 クラッカー	おじや(チンゲンサイ じゃがいも)
13(木)	軟飯 煮魚 キャベツの和え物 大根の味噌汁	白身魚 かつお節 味噌	米 砂糖 かたくり粉 ごま 麩	キャベツ にんじん ひじき 大根 若布 こまつな	牛乳 ビスケット	スープ(大根 こまつな) おにぎり(かつお節)
14(金)	軟飯 鶏肉の煮物 きゅうりのおかか和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	牛乳 あられ	ぞうすい(にんじん キャベツ)
15(土)	やきめし風 豚汁 果物	卵 鶏ミンチ肉 豚肉 豆腐 味噌	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 葱 オレンジ	牛乳 せんべい	おじや(じゃがいも にんじん)
17(月)	カレーライス風 ツナサラダ 果物	牛肉 ツナ缶	米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ ほうれんそう キャベツ バナナ	牛乳 クラッカー	スープ(ほうれんそう たまねぎ) 蒸しパン
18(火)	軟飯 豚肉とキャベツの味噌煮 おかか和え 卵スープ	豚肉 味噌 かつお節 卵 豆腐	米 ごま 砂糖	キャベツ 赤ピーマン 葱 ブロッコリー にんじん 若布 たまねぎ	牛乳 ソフトせんべい	スープ(たまねぎ にんじん) おにぎり(若布)
19(水)	パン 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ 青菜のスープ	鶏肉 大豆水煮	パン 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピューレ キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし かぼちゃ	牛乳 クラッカー	ぞうすい(にんじん キャベツ)
20(木)	軟飯 煮魚 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁	白身魚 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	こまつな もやし にんじん 若布 たまねぎ	牛乳 ビスケット	煮込みうどん(こまつな たまねぎ)
21(金)	軟飯 つくね焼き ちんげんさいのさつと煮 そうめん汁	鶏ミンチ肉 牛乳 卵 味噌 油あげ	米 パン粉 砂糖 ごま そうめん	たまねぎ 葱 チンゲンサイ にんじん えのき	牛乳 あられ	おじや(たまねぎ にんじん)
22(土)	軟飯 煮魚 ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	白身魚 油あげ 大豆水煮 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも 麩	ひじき にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ 若布 こまつな	牛乳 せんべい	お粥(にんじん じゃがいも)
24(月)	ピピンパ風 豆腐スープ 果物	豚ミンチ肉 卵 豆腐	米 砂糖 ごま 麩	ぶなしめじ ほうれんそう もやし にんじん 大根 若布 バナナ	乳酸飲料 クラッカー	ぞうすい(にんじん ほうれん草)
25(火)	軟飯 鶏肉の味噌煮 三色サラダ 野菜スープ	鶏肉 味噌	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ソフトせんべい	スープ(にんじん キャベツ) スティックポテト
26(水)	煮込みうどん 野菜の卵とじ 果物	鶏肉 卵	うどん 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 かぼちゃ オレンジ	牛乳 クラッカー	スープ(たまねぎ ほうれんそう) おにぎり(青のり)
27(木)	軟飯 煮魚 小松菜の卵とじ 麩の味噌汁	白身魚 卵 豆腐 味噌	米 かたくり粉 じゃがいも 麩	こまつな にんじん たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット	おじや(たまねぎ にんじん)
28(金)	軟飯 肉じゃが煮 もやしのごまサラダ 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり 若布 チンゲンサイ	牛乳 あられ	お粥(チンゲンサイ にんじん)
29(土)	親子丼 じゃが芋の味噌汁 果物	卵 鶏肉 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ 若布 こまつな バナナ	牛乳 せんべい	ぞうすい(じゃがいも こまつな)

* 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。