

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・菌のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(火)	軟飯 鶏肉の味噌炒め 大豆のサラダ 豚のすまし汁	鶏肉 味噌 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 ジャがいも マヨネーズ 麩 かたくり粉	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり 若布 こまつな	牛乳 ビスケット	スープ(たまねぎ こまつな) おにぎり(若布)
2(水)	軟飯 和風ハンバーグ キャベツと油揚げの煮物 大根の味噌汁	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 油あげ 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 麩	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ 大根 若布	牛乳 サブレ	お粥(キャベツ にんじん)
3(木)	パン 白身魚のマリネ こぶき芋 具だくさんスープ	白身魚 鶏肉 厚揚げ	ロールパン 小麦粉 油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん コーン 青のり たまねぎ こまつな	牛乳 クラッカー	スープ(たまねぎ こまつな) おにぎり(かつお節)
4(金)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 若布の和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	米 ジャがいも 油 砂糖 はるさめ ごま 麩	大根 にんじん 若布 きゅうり はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ	牛乳 おかき	煮込みうどん(はくさい にんじん)
5(土)	軟飯 焼き魚 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	白身魚 味噌 厚揚げ	米 砂糖 かたくり粉	大根 にんじん グリンピース たまねぎ 若布 こまつな	牛乳 せんべい	ぞうすい(にんじん 大根)
7(月)	鶏そぼろごはん 春雨サラダ 油揚げの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 油あげ 味噌	米 砂糖 はるさめ ごま ジャがいも	にんじん いんげん きゅうり もやし たまねぎ 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 おかき	手作りプリン ウエハース
8(火)	軟飯 高野豆腐のふわふわ煮 ポテトサラダ 白菜の味噌汁	高野豆腐 卵 鶏ささ身 味噌	米 砂糖 ジャがいも 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 きゅうり はくさい こまつな 若布	牛乳 ソフトせんべい	ぞうすい(はくさい にんじん)
9(水)	トマトスパゲティ風 野菜スープ 果物	豚肉	スパゲティ パター 油 ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ピューレ キャベツ チンゲンサイ りんご	牛乳 クラッカー	スープ(たまねぎ チンゲンサイ) おにぎり(きな粉)
10(木)	軟飯 焼き魚 野菜のかき揚げ さつまいものスープ	白身魚 卵 豆腐	米 小麦粉 油 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	乳酸飲料 あられ	スープ(にんじん ジャがいも) スティックトースト
11(金)	軟飯 豚じゃが煮 若布の和え物 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 ジャがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース 若布 もやし キャベツ チンゲンサイ 大根	牛乳 ビスケット	お粥(キャベツ にんじん)
12(土)	やきめし風 春雨スープ 果物	豚ミンチ肉 卵 豆腐	米 はるさめ ジャがいも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン 若布 パナナ	牛乳 サブレ	ぞうすい(にんじん たまねぎ)
15(火)	チキンカレー風 卵サラダ 果物	鶏肉 卵	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ピューレ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ りんご	牛乳 ウエハース	スープ(ジャがいも にんじん) ホットケーキ
16(水)	軟飯 煮魚 小松菜の和え物 そうめん汁	白身魚 味噌 油あげ	米 砂糖 ごま そうめん	こまつな もやし にんじん たまねぎ 葱	牛乳 サブレ	お粥(にんじん たまねぎ)
17(木)	パン 豚肉とりんごの煮物 ツナのサラダ キャベツのスープ	豚肉 ツナ缶 鶏肉 豆腐	ロールパン 砂糖 ごま	りんご ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 せんべい	スープ(たまねぎ ほうれんそう) おにぎり(じゃこ)
18(金)	運動会ランチ (鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ 玉葱の味噌汁)	鶏肉 味噌	米 ケチャップ かたくり粉 油 スパゲティ マヨネーズ ジャがいも	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな 若布	牛乳 コーンフレーク	ぞうすい(キャベツ にんじん)
21(月)	ピラフ風 パンプキンスープ 果物	豚ミンチ肉 卵 鶏肉	米 油 パター 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム かぼちゃ グリンピース りんご	牛乳 ソフトせんべい	スープ(にんじん たまねぎ) 蒸しパン
22(火)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ 若布の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 パン粉 マヨネーズ ジャがいも 麩	大根 こまつな にんじん 若布	牛乳 ビスケット	おじや(大根 こまつな)
23(水)	煮込みうどん ごま味噌ブロッコリー 果物	牛肉 油あげ 卵 鶏ささ身 味噌	うどん 砂糖 ごま	ほうれんそう 若布 ブロッコリー キャベツ にんじん パナナ	牛乳 クラッカー	スープ(にんじん キャベツ) ふかし芋
24(木)	軟飯 魚のごま照り焼き 磯煮 小松菜の味噌汁	白身魚 大豆水煮 鶏肉 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま 麩	ひじき にんじん いんげん こまつな たまねぎ 大根 若布	牛乳 おかき	スープ(たまねぎ にんじん) スティックパン
25(金)	軟飯 豆腐のナゲット 和え物 厚揚げの味噌汁	豆腐 鶏肉 鶏ミンチ肉 卵 油揚げ 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんにく ピューレ キャベツ きゅうり 若布 にんじん チンゲンサイ 大根	牛乳 あられ	ぞうすい(にんじん キャベツ)
26(土)	たまご丼 ジャが芋の味噌汁 果物	卵 油あげ 豆腐 味噌	米 砂糖 かたくり粉 ジャがいも	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ こまつな りんご	牛乳 せんべい	おじや(ジャがいも こまつな)
28(月)	軟飯 卵焼き きんぴら風 大根の味噌汁	卵 鶏肉 豆腐 味噌	米 油 ジャがいも ごま 砂糖 麩	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリンピース 大根 えのき 若布	牛乳 ソフトせんべい	スープ(ほうれんそう たまねぎ) スティックポテト
29(火)	パン ポークビーンズ風 キャベツのサラダ かぶのスープ	大豆水煮 豚肉 鶏肉	ロールパン ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピューレ キャベツ ブロッコリー かぶ かぶ・葉 チンゲンサイ	牛乳 ウエハース	ぞうすい(チンゲンサイ にんじん)
30(水)	混ぜごはん 大根の煮物 卵の味噌汁 果物	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖	にんじん 大根 生しいたけ グリンピース こまつな 若布 りんご	牛乳 ビスケット	スープ(にんじん 大根) かぼちゃドーナツ
31(木)	軟飯 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え 玉葱の味噌汁	白身魚 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 麩	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい 若布	牛乳 クラッカー	バナナヨーグルト サブレ

* 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。