

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(火)	軟飯 鶏肉の味噌炒め 大豆のサラダ 麩のすまし汁	鶏肉 味噌 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 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 ソフトせんべい	スープ(たまねぎ こまつな) おにぎり(若布)
2(水)	トマトスパゲティ風 野菜スープ 果物	豚肉	スパゲティ バター 油 じゃがいも	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)
3(木)	パン 白身魚のマリネ こふき芋 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 ビスケット	ぞうすい(こまつな たまねぎ)
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 じゃがいも 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 あられ	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 じゃがいも	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 クラッカー	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 じゃがいも 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)	軟飯 焼き魚 野菜のかき揚げ さつま芋のスープ	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 クラッカー	スープ(にんじん じゃがいも) スティックトースト
10(木)	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 じゃがいも	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 ビスケット	ぞうすい(キャベツ にんじん)
11(金)	軟飯 豚じゃがが煮 若布の和え物 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 若布 もやし キャベツ チンゲンサイ 大根	牛乳 あられ	お粥(キャベツ にんじん)
15(火)	チキンカレー風 卵サラダ 果物	鶏肉 卵	米 じゃがいも 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 ソフトせんべい	スープ(じゃがいも 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 クラッカー	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 ビスケット	スープ(たまねぎ ほうれんそう) おにぎり(じゃこ)
18(金)	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 あられ	お粥(キャベツ にんじん)
19(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 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン 若布 バナナ	牛乳 せんべい	ぞうすい(にんじん たまねぎ)
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 バター 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 クラッカー	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 じゃがいも 麩	大根 こまつな にんじん 若布	牛乳 ソフトせんべい	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 バナナ	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 ビスケット	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 じゃがいも	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 じゃが芋の味噌汁 果物	卵 油あげ 豆腐 味噌	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	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(じゃがいも 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 じゃがいも 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 クラッカー	お粥(ほうれんそう たまねぎ)
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 じゃがいも 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 ソフトせんべい	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 クラッカー	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 ビスケット	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。