

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)		
2(月)	軟飯 かき揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	大豆水煮 卵 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	米 油 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン 大根 葱	牛乳 おかき	スープ(たまねぎ にんじん) おにぎり(かつお節)
3(火)	軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま	ほうれんそう はくさい にんじん コーン かぼちゃ 葱	牛乳 ビスケット	スープ(にんじん かぼちゃ) スティックパン
4(水)	軟飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	白身魚 味噌 油あげ 大豆水煮	米 砂糖 マヨネーズ ごま ジャガイモ 麩	ひじき にんじん いんげん ぶなしめじ 若布 たまねぎ こまつな	牛乳 ソフトせんべい	ぞうすい(こまつな たまねぎ)
5(木)	煮込みうどん コールスローサラダ 果物	豚肉 卵	うどん マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ コーン 若布 葱 キャベツ きゅうり パナナ	牛乳 クラッカー	スープ(キャベツ にんじん) おにぎり(若布)
6(金)	混ぜごはん 田舎煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 油あげ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ジャガイモ	生しいたけ グリンピース 大根 にんじん 若布 こまつな はくさい	牛乳 あられ	ぞうすい(にんじん 大根)
7(土)	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 さつまいの味噌汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ肉 油あげ 味噌	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	たまねぎ にんじん いんげん 若布 こまつな パナナ	牛乳 ウエハース	おじや(たまねぎ にんじん)
9(月)	やきめし ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ 味噌	米 ジャガイモ マヨネーズ 麩	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン 大根 こまつな 若布	牛乳 クラッカー	スープ(にんじん ジャガイモ) おにぎり(青のり)
10(火)	軟飯 千草焼 ジャが芋のきんぴら かぶの味噌汁	卵 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 ジャガイモ ごま	にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース かぶ かぶ・葉 若布	牛乳 サブレ	お粥(たまねぎ にんじん)
11(水)	パン チキンカツ サラダ 卵スープ	鶏肉 卵	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 ジャガイモ	ブロッコリー はくさい にんじん りんご たまねぎ 若布	牛乳 ウエハース	スープ(にんじん ジャガイモ) おにぎり(かつお節)
12(木)	軟飯 魚のおろし煮 ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	白身魚 絹ごし豆腐 味噌 卵	米 砂糖 ごま 麩	大根 ほうれんそう にんじん 若布 はくさい たまねぎ	牛乳 ソフトせんべい	スープ(はくさい たまねぎ) 人参ケーキ
13(金)	軟飯 豚じゃが煮 和え物 若布の味噌汁	豚肉 油あげ 味噌	米 ジャガイモ 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき キャベツ 若布 大根 チンゲンサイ	牛乳 ビスケット	煮込みうどん(大根 チンゲンサイ)
14(土)	軟飯 白身魚の照り焼き じゃが芋の炒め煮 もやしの味噌汁	白身魚 豚ミンチ肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ジャガイモ かたくり粉	にんじん たまねぎ グリンピース もやし チンゲンサイ 若布	牛乳 あられ	おじや(たまねぎ にんじん)
16(月)	あんかけ丼 ジャが芋の土佐和え 白菜の味噌汁	豚肉 かつお節 厚揚げ 味噌	米 砂糖 かたくり粉 ジャガイモ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 生しいたけ はくさい 大根 若布	牛乳 ウエハース	スープ(じゃがいも にんじん) ホットケーキ
17(火)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと大豆のサラダ 麩のすまし汁	鶏肉 味噌 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 ごま 油 麩	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 おかき	おじや(こまつな たまねぎ)
18(水)	軟飯 豚肉とキャベツの煮物 和え物 かきたま汁	豚肉 味噌 卵 厚揚げ	米 砂糖 ごま ジャガイモ かたくり粉	にんじん キャベツ ピーマン 生しいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット	スープ(ほうれんそう にんじん) アップルポテト
19(木)	パン ハンバーグ マカロニサラダ キラキラスープ	合い挽ミンチ肉 卵 牛乳	ロールパン 食パン パン粉 マカロニ マヨネーズ さつまいも	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン グリンピース ピューレ にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ	牛乳 せんべい	スープ(にんじん たまねぎ) おにぎり(青のり)
20(金)	軟飯 白身魚のあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁	白身魚 鶏ミンチ肉 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 麩	たまねぎ にんじん えのき グリンピース かぼちゃ こまつな 若布	牛乳 サブレ	煮込みうどん(こまつな にんじん)
21(土)	チキンライス風 チンゲンサイと卵のスープ 果物	鶏肉 卵 厚揚げ	米 バター かたくり粉	たまねぎ にんじん グリンピース ピューレ チンゲンサイ 若布 パナナ	牛乳 あられ	ぞうすい(にんじん たまねぎ)
23(月)	たまご丼 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	卵 油あげ 味噌	米 砂糖 かたくり粉 ごま ジャガイモ 麩	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ こまつな もやし 若布 はくさい	牛乳 サブレ	飲むヨーグルト ホットケーキ いちご
24(火)	軟飯 すき焼き風煮 さつまいの天ぷら 大根の味噌汁	豚肉 卵 豆腐 味噌	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	たまねぎ はくさい にんじん 葱 大根 若布 こまつな	牛乳 クラッカー	スープ(大根 こまつな) おにぎり(きな粉)
25(水)	軟飯 大根の煮物 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	米 砂糖 はるさめ ごま	大根 にんじん いんげん きゅうり もやし はくさい チンゲンサイ 若布	牛乳 ビスケット	おじや(じゃがいも にんじん)
26(木)	軟飯 白身魚のパン粉焼き 卵サラダ 青菜の味噌汁	白身魚 卵 豆腐 味噌	米 パン粉 油 マヨネーズ 麩	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ 若布	牛乳 ソフトせんべい	スープ(こまつな たまねぎ) スティックトースト
27(金)	煮込みうどん ツナサラダ 果物	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 キャベツ もやし りんご	牛乳 ウエハース	ぞうすい(たまねぎ にんじん)

* 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。