

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)		
6(月)	彩りごはん ひじきの和え物 すまし汁	卵 鶏ミンチ肉 油あげ	米 油 砂糖 ごま	生しいたけ にんじん いんげん ひじき こまつな コーン かぼちゃ 大根 葱	牛乳 サブレ	スープ(たまねぎ こまつな) おにぎり(かつお節)
7(火)	軟飯 豚大根 和え物 チンゲン菜の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	大根 にんじん きゅうり 若布 チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 あられ	スープ(にんじん 大根) ほうれん草のホットケーキ
8(水)	軟飯 魚の照り焼き 含め煮 和え物 豆腐のすまし汁	白身魚 高野豆腐 豆腐	米 砂糖 麩	にんじん いんげん 大根 ほうれんそう たまねぎ 若布	牛乳 ソフトせんべい	ぞうすい(ほうれんそう たまねぎ)
9(木)	パン オムレツ かぶのシチュー 果物	卵 鶏肉	ロールパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん キャベツ ピューレ かぶ かぶ・葉 たまねぎ ブロッコリー パナナ	牛乳 コーンフレーク	スープ(キャベツ にんじん) おにぎり(若布)
10(金)	軟飯 豆腐のおとし揚げ チンゲンサイのおかか和え さつま芋の味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 かつお節 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 さつま芋	にんじん チンゲンサイ キャベツ 若布 たまねぎ	牛乳 おかき	うどん(にんじん チンゲンサイ)
11(土)	親子丼 具だくさん汁 果物	卵 鶏肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油 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 サブレ	ぞうすい(たまねぎ にんじん)
14(火)	じゃこピラフ風 ごま和え もやしスープ	ちりめんじゃこ 豚ミンチ肉 卵 豆腐	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース こまつな はくさい もやし 若布	牛乳 クラッカー	スープ(にんじん じゃがいも) ミニメロンパン
15(水)	ミートスパゲティ風 ごま入りコーンスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん グリンピース ピューレ クリームコーン缶 チンゲンサイ りんご	牛乳 ビスケット	スープ(たまねぎ チンゲンサイ) おにぎり(さつま芋)
16(木)	軟飯 白身魚の磯フライ 春雨サラダ 白菜の味噌汁	白身魚 卵 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 はるさめ 砂糖 ごま 麩	青のり きゅうり もやし にんじん はくさい こまつな 大根 若布	牛乳 コーンフレーク	おじや(にんじん はくさい)
17(金)	軟飯 肉豆腐 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 油あげ 味噌	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	はくさい もやし にんじん ぶなしめじ 白ねぎ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ	スープ(たまねぎ にんじん) おにぎり(青のり)
18(土)	軟飯 きんぴら風 具だくさん汁 果物	鶏肉 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	にんじん グリンピース こまつな たまねぎ 若布 パナナ	牛乳 おかき	お粥(こまつな たまねぎ)
20(月)	牛丼 かぼちゃサラダ 具だくさん汁	牛肉 豆腐 味噌	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 かぼちゃ きゅうり コーン 若布	牛乳 サブレ	スープ(たまねぎ かぼちゃ) ドーナツ
21(火)	軟飯 鶏ささみフライ サラダ 油揚げの味噌汁	鶏ささ身 油あげ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 チンゲンサイ 若布	乳酸飲料 おかき	ぞうすい(キャベツ にんじん)
22(水)	パン ボークビーンズ風 スパゲティサラダ 卵スープ	大豆水煮 豚肉 ツナ缶 卵	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん ピューレ キャベツ きゅうり かぶ かぶ・葉	牛乳 ビスケット	スープ(にんじん たまねぎ) ふかし芋
23(木)	軟飯 煮魚 ごま和え すまし汁	白身魚 味噌 油あげ	米 砂糖 ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん こまつな もやし 大根 葱	牛乳 あられ	スープ(こまつな にんじん) クッキー
24(金)	軟飯 鶏肉のつくね焼き 高野豆腐の煮物 じゃが芋の味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 高野豆腐 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 大根 グリンピース 若布 チンゲンサイ	牛乳 ウエハース	スープ(にんじん 大根) おにぎり(かつお節)
25(土)	軟飯 焼き魚 じゃが芋の炒め煮 麩の味噌汁	白身魚 豚ミンチ肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 麩	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな 若布	牛乳 クラッカー	おじや(こまつな たまねぎ)
27(月)	キーマカレー風 サラダ 卵スープ	合い挽ミンチ肉 卵	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 生しいたけ ピーマン かぼちゃ ピューレ ブロッコリー はくさい こまつな	牛乳 おかき	スープ(かぼちゃ はくさい) スティックトースト
28(火)	軟飯 ツナ入り卵焼き 煮豆 かぼちゃの味噌汁	卵 ツナ缶 大豆水煮 鶏肉 油あげ 味噌	米 砂糖 油 麩	にんじん たまねぎ ピーマン 大根 いんげん かぼちゃ はくさい 若布	牛乳 ソフトせんべい	ぞうすい(大根 にんじん)
29(水)	煮込みうどん ポテトサラダ 果物	豚肉 鶏ささ身	うどん かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん チンゲンサイ 生しいたけ 葱 きゅうり コーン パナナ	牛乳 コーンフレーク	スープ(にんじん キャベツ) おにぎり(青のり)
30(木)	軟飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 そうめん汁	白身魚 油あげ 大豆水煮	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 そうめん	ひじき にんじん いんげん たまねぎ 葱	牛乳 サブレ	スープ(たまねぎ にんじん) お焼き
31(金)	鬼ランチ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和え物 さつま芋の味噌汁	鶏肉 ツナ缶 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま さつま芋	グリンピース にんじん ブロッコリー 若布 たまねぎ 葱	牛乳 ウエハース	お粥(さつま芋 たまねぎ)

* 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。