

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 キーマカレー風 卵のスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	米 小麦粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ かぼちゃ ピューレ りんご	牛乳 ソフトせんべい	おじや(たまねぎ にんじん)
2(水)	軟飯 煮魚 ひじきの煮物 麩の味噌汁	白身魚 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも 麩	ひじき にんじん いんげん チンゲンサイ たまねぎ もやし	牛乳 クラッカー	お粥(チンゲンサイ たまねぎ)
3(木)	卵とじうどん ポテトサラダ 果物	鶏肉 卵 油あげ 鶏ささ身	うどん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 葱 きゅうり バナナ	牛乳 ビスケット	スープ(たまねぎ ほうれんそう) ふかし芋
4(金)	軟飯 大豆の煮物 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	大豆水煮 卵 味噌	米 さつまいも 小麦粉 はるさめ 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな 大根 若布	牛乳 あられ	おじや(たまねぎ にんじん)
5(土)	やきめし風 青菜の味噌汁 果物	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな りんご	牛乳 せんべい	お粥(たまねぎ こまつな)
7(月)	チキンライス風 スパゲティサラダ さつま芋のスープ	鶏肉 厚揚げ	米 スパゲティ マヨネーズ さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ピューレ キャベツ きゅうり こまつな	牛乳 クラッカー	おじや(にんじん さつまいも)
8(火)	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーのごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	米 かたくり粉 ごま 砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 ソフトせんべい	お粥(にんじん たまねぎ)
9(水)	パン オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ	卵 牛乳 豚ミンチ肉 豆腐	ロールパン 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ ピーマン にんじん ピューレ キャベツ きゅうり 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)
10(木)	軟飯 煮魚 和え物 そうめん汁	白身魚 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま そうめん	にんじん こまつな ほうさい もやし たまねぎ 葱	牛乳 ビスケット	おじや(たまねぎ にんじん)
11(金)	軟飯 肉じゃが煮 じゃこの和え物 小松菜の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 こまつな 大根	牛乳 あられ	お粥(にんじん 大根)
12(土)	あんかけ丼 もやしスープ 果物	豚肉 卵	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 生しいたけ もやし バナナ	牛乳 せんべい	おじや(にんじん じゃがいも)
14(月)	鶏そぼろごはん きゅうりのおかか和え えのきの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 かつお節 厚揚げ 味噌	米 砂糖	にんじん いんげん キャベツ きゅうり えのき たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 クラッカー	お粥(にんじん キャベツ)
15(火)	軟飯 豆腐と卵の煮物 ツナサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 ツナ缶 油あげ 味噌	米 かたくり粉 ごま 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん ひじき ほうれんそう もやし たまねぎ 若布	牛乳 ソフトせんべい	おじや(にんじん さつまいも)
16(水)	煮込みスパゲティ 野菜と豆腐の煮物 果物	豚ミンチ肉 豆腐	スパゲティ 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 りんご	牛乳 クラッカー	スープ(たまねぎ にんじん) おにぎり(きな粉)
17(木)	混ぜごはん 煮魚 小松菜のごま和え 若布のすまし汁	油あげ 白身魚 味噌	米 砂糖 ごま 麩	にんじん こまつな ほうさい 若布 たまねぎ 大根	牛乳 ビスケット	スープ(こまつな 大根) 人参ケーキ
18(金)	軟飯 すき焼き風煮 じゃが芋の磯和え 大根の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 青のり 大根 こまつな もやし 若布	牛乳 あられ	ぞうすい(にんじん じゃがいも)
19(土)	軟飯 厚揚げの味噌煮 もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし 若布 バナナ	牛乳 せんべい	おじや(たまねぎ にんじん)
21(月)	ピラフ風 卵サラダ 野菜スープ	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	牛乳 クラッカー	お粥(にんじん キャベツ)
22(火)	軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 大根の味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	米 砂糖 麩	にんじん 生しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり もやし 若布 大根 こまつな	牛乳 ソフトせんべい	スープ(大根 こまつな) 蒸しパン
23(水)	パン オムレツ チキンスープ 果物	卵 鶏肉	ロールパン マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ	牛乳 クラッカー	スープ(キャベツ かぼちゃ) スティックポテト
24(木)	軟飯 煮魚 ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	白身魚 味噌	米 ごま 砂糖 じゃがいも 麩	ほうれんそう ほうさい にんじん たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット	スープ(じゃがいも にんじん) おにぎり(若布)
25(金)	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツと大豆のサラダ 若布スープ	鶏肉 大豆水煮 厚揚げ	米 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 若布 チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 あられ	お粥(にんじん キャベツ)
26(土)	軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 油揚げの味噌汁	白身魚 豚肉 油あげ 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 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 せんべい	おじや(たまねぎ にんじん)
28(月)	親子丼 和風サラダ 若布の味噌汁	卵 鶏肉 かつお節 油あげ 味噌	米 砂糖 麩	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ こまつな キャベツ 若布 大根	牛乳 クラッカー	スープ(にんじん 大根) スティックトースト
30(水)	煮込みうどん 野菜の和え物 果物	豚肉 卵	うどん ごま 砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 若布 葱 もやし キャベツ バナナ	牛乳 クラッカー	スープ(チンゲンサイ にんじん) おにぎり(青のり)

* 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。