

| 日曜 | 献立名 | 血・肉・骨をつくるもの(赤) | | 力や熱になるもの(黄) | | 体の調子を整えるもの(緑) | | 調味料 | アレルギー等 |
|---------|--|----------------------------------|---------------------------|--|--------------------------|---------------------------|--|---|-----------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物等 | | |
| 1 火 | ○むぎごはん ★てづくりつくだに ●とうふのもの ◇にらのあえもの | ●ぎゅうにく とうふ ★かつおぶし | 牛乳 ★こんぶ いりこ | ○こめ むぎ ●◇さとう | ●あぶら ◇ごま | ●◇にんじん ●ねぎ ◇にら | ●たまねぎ こんにやく しいたけ ◇きゅうり もやし | ●しょうゆ みりん 酒 ◇しょうゆ 酒 酢 ★酢 しょうゆ みりん | ★昆布 |
| 2 水 | ○コッペパン ◆かつおフライ ●ポテトのスープ ★かしわもち ◇コールスローサラダ | ◆かつおフライ ●ベーコン | 牛乳 | ○コッペパン ●じゃがいも ★かしわもち | ◆●あぶら | ●◇にんじん ●チンゲンサイ | ●しめじ たまねぎ こんにやく ◇キャベツ きゅうり | ●酒 しょうゆ 塩 ◇コールスローレッシング | ◇卵 |
| 7 月 | ○むぎごはん ●じゃがいものそぼろあんかけ ◇やさしいおかがあえ | ●ぶたにく あつあげ ◇かつおぶし | 牛乳 | ○こめ むぎ ●じゃがいも でんぷん ●◇さとう | ●あぶら | ●◇にんじん | ●えだまめ たまねぎ しいたけ こんにやく ◇キャベツ きゅうり | ●酒 みりん しょうゆ ◇しょうゆ | |
| 8 火 | ○むぎごはん ●だいのいそに ★きびなごフライ ◇やさしいピーナッツあえ | ●とりにく てんぷら だいず | 牛乳 | ○こめ むぎ ●◇さとう | ●あぶら ◇ピーナッツ | ●◇にんじん | ●たまねぎ こんにやく しいたけ ごぼう えだまめ ◇キャベツ きゅうり | ●しょうゆ みりん 酒 ◇しょうゆ | ◇ピーナッツ |
| 9 水 | ○しょくパン ★リンゴジャム ●ぶたキムチめん ◇レパーマリアソース | ●ぶたにく みそ ◇とりレバー | 牛乳 | ○しょくパン ●スパゲティめん ◇じゃがいも ★ジャム | ●あぶら | ●◇にんじん ●にら | ●はくさいキムチ こんにやく たまねぎ しめじ ◇キャベツ きゅうり | ●酒 しょうゆ 塩 こしょう ◇ソース ケチャップ ワイン | |
| 10 木 | ○そぼろごはん ●さつきじり ◆キスフライ ◇やさしいいそあえ | ○とりにく ●とりにく とうふ かつおぶし | 牛乳 ◇のり ●こんぶ ◆キスフライ | ○こめ むぎ ○◇さとう | ○●◆あぶら | ○●◇にんじん ●ねぎ ◇チンゲンサイ | ○たまねぎ しょうが えだまめ ●ふき たけのこ しいたけ えのき ◆キャベツ きゅうり | ○酒 みりん しょうゆ ●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ | |
| 11 金 | ○コッペパン ★メロンムース ●マカロニのクリームに ◇アスパラサラダ | ●ベーコン | ●牛乳 こなチーズ スキムミルク | ○コッペパン ●マカロニ ★メロンムース | ●あぶら ◇マヨネーズ | ●◇にんじん ●ほうれんそう | ●たまねぎ こんにやく しめじ ◇アスパラガス きゅうり コーン | ●塩 こしょう ワイン シチュールー ◇こしょう 塩 酢 | ●乳 ◇卵 ★乳 |
| 14 月 | ○むぎごはん ◇かみかみずのもの ●さわらフライ ◆たまねぎのみそしる | ●さわらフライ ◆みそ とうふ あぶらあげ ◇するめ | 牛乳 ◆いりこ ワカメ | ○こめ むぎ ◇さとう | ●あぶら ◇ごまあぶら ごま | ◆◇にんじん ◆ねぎ | ◆えのき たまねぎ ◇キャベツ きゅうり | ◇しょうゆ 酢 塩 こしょう | ◇イカ |
| 15 火 | ○わかめごはん ●にくじゃが ◇やさしいあますあえ | ●ぎゅうにく | 牛乳 ○わかめ | ○こめ むぎ じゃがいも ●◇さとう | ●あぶら ◇ごま | ●◇にんじん ●いんげん | ●たまねぎ こんにやく ◇キャベツ きゅうり もやし | ●酒 みりん しょうゆ ◇しょうゆ 酢 | |
| 16 水 | ○こくとうパン ●じゃがいものポタージュ ★わかめとツナのゴマサラダ | ●ベーコン ★ツナ | 牛乳 ●こなチーズ ★ワカメ | ○こくとうパン ●じゃがいも ★さとう | ●あぶら ★ごま | ●★にんじん ●パセリ | ●たまねぎ こんにやく しめじ ★キャベツ きゅうり | ●塩 こしょう ワイン シチュールー ★酢 しょうゆ | ●乳 |
| 17 木 | ●チキンカレーライス ◆ツナサラダ | ●とりにく ◆ツナ | 牛乳 ●スキムミルク こなチーズ | ●こめ むぎ じゃがいも ◆さとう | ●あぶら ◆カシュナッツ ごまあぶら | ●◇にんじん | ●たまねぎ こんにやく りんご しょうが えだまめ ◆キャベツ きゅうり きくらげ | ●カレールー しょうゆ ソース 塩 ワイン ◆酢 塩 こしょう | ●乳 |
| 18 金 | ○しょくパン ★ソフトチーズ ●タイピーエン ◇フルーツあんじん | ●ぶたにく あさり えび | 牛乳 ◇あんじんとうふ ★ソフトチーズ | ○しょくパン ●はるさめ ◇さとう | ●あぶら ●ごまあぶら | ●にんじん にら | ●たまねぎ キャベツ たけのこ ◇すいか みかん (缶) パイン (缶) もも (缶) | ●酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ | ◇★乳 ●あさり エビ |
| 21 月 | ○むぎごはん ●とうふのすましじり ◇もみづけ ★さばのなんぼんづけ | ●とうふ かつおぶし ★さば | 牛乳 ●こんぶ ◇こんぶ | ○こめ むぎ ★さとう | ★あぶら | ●◇★にんじん ●ねぎ ★ピーマン | ●えのき ◇キャベツ きゅうり ★たまねぎ こんにやく | ●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ ★しょうゆ 塩 こしょう | ◇昆布 |
| 22 火 | ○むぎごはん ●にらたまじり ◇ホイコーロー | ●ベーコン たまご ◇ぶたにく みそ | 牛乳 | ○こめ むぎ ●でんぷん ◇さとう | ●あぶら ◇ごまあぶら ごま | ●◇にんじん ●にら | ●たまねぎ きくらげ ◆キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが | ●塩 こしょう しょうゆ 酒 ◇しょうゆ 塩 こしょう 酒 | ●卵 |
| 23 水 | ホットドッグ (○パン ★ウィンナーケチャップソース ◇ポテトサラダ) ●やさいスープ | ●ベーコン ★ウィンナー | 牛乳 | ○しょくパン ◇じゃがいも ★さとう | ●あぶら ◇マヨネーズ | ●◇にんじん ●チンゲンサイ | ●キャベツ たまねぎ こんにやく ◇コーン きゅうり キャベツ | ●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン ◇塩 こしょう 酢 | ◇卵 |
| 24 木 | ○ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ | ○ぎゅうにく | 牛乳 ○こなチーズ スキムミルク | ○こめ むぎ ★じゃがいも | ○★あぶら | ○★にんじん ○トマト | ○たまねぎ しょうが こんにやく グリンピース ★キャベツ きゅうり | ○ワイン 塩 こしょう ソース ★ドレッシング | ○乳 ★乳 |
| 25 金 | ○しょくパン ●だいずとひきにくのトマトに ◇フルーツヨーグルト | ●ぶたにく だいず | 牛乳 ◇ヨーグルト | ○しょくパン ●じゃがいも ◇さとう | ●あぶら | ●にんじん トマト パセリ | ●たまねぎ マツタケ ◇すいか みかん (缶) パイン (缶) もも (缶) | ●ケチャップ 塩 こしょう ワイン しょうゆ カレー粉 | ◇乳 |
| 28 月 | ○むぎごはん ◆きゅうりのごまあえ ●わかめととうふのみそしる ◇てづくりあつやきたまご | ●あぶらあげ みそ とうふ ◇たまご ベーコン | 牛乳 ●ワカメ | ●こめ むぎ ●でんぷん ◇さとう | ●あぶら ◇ごまあぶら ごま | ●◇にんじん ●ねぎ ◆チンゲンサイ | ●えのき だいこん ◇たまねぎ きくらげ ◆きゅうり もやし | ◆しょうゆ 塩 ◇しょうゆ 塩 こしょう 酒 | ◇卵 |
| 29 火 | ○むぎごはん ●おやこに ◇きりほしだいこんのサラダ ★のりのつくだに | ●とりにく たまご ★ツナ | 牛乳 ★のりのつくだに | ○こめ むぎ ●じゃがいも ●★◇さとう ◇はるさめ | ●あぶら ◇ごま | ●◇にんじん ●ねぎ | ●たまねぎ ◇キャベツ きゅうり きりほしだいこん | ●しょうゆ 酒 みりん ◇しょうゆ ★しょうゆ みりん 酢 | ●卵 |
| 30 水 | ○あげパン ●ぶたにくとジャガイモのこみ ◇かいそうサラダ | ●ぶたにく ちくわ ○きなこ | 牛乳 ◇かいそう | ○コッペパン ◇さとう ●★◇さとう ◇はるさめ ●★◇さとう ◇はるさめ ●★◇さとう ◇はるさめ | ●あぶら ◇ごまあぶら ごま | ●◇にんじん ●いんげん ◇にら | ●キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが ◇きゅうり コーン | ●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン ◇塩 こしょう 酢 | ◇昆布 |
| 31 木 | ○ちゅうかどん ●ナムル ★しゅうまい | ○うすらたまご ぶたにく あさり イカ ★しゅうまい | 牛乳 | ○こめ むぎ でんぷん ●さとう | ○あぶら ●ごまあぶら | ○●にんじん ●にら | ○たまねぎ きくらげ しいたけ キャベツ ★もやし | ○塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ●酢 しょうゆ 塩 | ○卵 イカ あさり ★卵 えび |