

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		
7 火	○むぎごはん★のりのつくだに ●とうふのもの ◇ならとはるさめのあえもの	●ぎゅうにく とうふ	牛乳 ★のりのつくだに	○こめ むぎ ●◇★さとう ◇はるさめ	●あぶら ◇★ごま ◇ごまあぶら	●◇にんじん ●いんげん ◇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	★こんぶ
8 水	○しょくパン★リンゴジャム ●ぶたキムチめん ◇わかめとツナのコマサラダ	●ぶたにく みそ	牛乳	○しょくパン ●スバグティめん ◇じゃがいも ★ジャム	●あぶら ◇ごま	●◇にんじん ●にら	●はくさいキムチ キャベツ にんにく たまねぎ しめじ ◇キャベツ きゅうり	●酒 しょうゆ 塩 ★酢 しょうゆ	
9 木	○そぼろごはん ●さつきじり ◆キスフライ ◇キュウリのごまあえ	○とりにく ●かまぼこ かつおぶし ◆キスフライ	牛乳 ●こんぶ ワカメ	○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 ●ぶき だけのこ そらまめ えのき ◆もやし きゅうり	○酒 みりん しょうゆ ●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ	
10 金	○コッパン ★アセロラゼリー ●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	○コッパン ●マカロニ ★アセロラゼリー	●あぶら ◇マヨネーズ	●◇にんじん ●ほうれんそう	●たまねぎ コーン マッシュルーム ◇アスパラガス きゅうり コーン キャベツ	●塩 こしょう ワイン シチュールー ◇こしょう 塩 酢 カレー粉	●乳 ◇卵
13 月	○むぎごはん◇かみかみするめあえ ●かつおフライ ◆たまねぎのみそしる	●かつおフライ ◆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	◇イカ
14 火	○むぎごはん ★ヨーグルト ●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 ★ヨーグルト	○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 にんにく 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 ★乳
15 水	○まるパン◆いわしのフライ ●じゃがいものポタージュ ★きりほしだいこんサラダ	●とりにく ★ツナ	●牛乳 ●こなチーズ ◆イワシフライ	○まるパン ●じゃがいも ★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●パセリ	●たまねぎ にんにく しめじ ★きりほしだいこん きゅうり	●塩 こしょう ワイン シチュールー ★酢 しょうゆ	●乳
16 木	●チキンカレーライス ◆コールスローサラダ	●とりにく	牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	●こめ むぎ じゃがいも	●あぶら	●◆にんじん	●たまねぎ にんにく りんご しょうが グリンピース ◆キャベツ きゅうり コーン	●カレールー しょうゆ ソース 塩 ワイン ◆ドレッシング	●乳・卵 ◆卵
17 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 イカ うすらたまご	牛乳 ★ソフトチーズ	○しょくパン ●はるさめ ◇さとう ◇あんじんとうふ	●あぶら ◇ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ キャベツ だけのこ ◇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・イカ 卵
20 月	○むぎごはん ★さほのなんばんづけ ●とうふのすまししる ◇やさいのピーナッツあえ	●とうふ かつおぶし ★さば	牛乳 ●こんぶ ワカメ	○こめ むぎ ★◇さとう	★あぶら ◇ピーナッツ	●◇★にんじん ●ねぎ ★ピーマン	●えのき だけのこ ◇キャベツ きゅうり もやし ★たまねぎ にんにく	●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ ★しょうゆ 塩 こしょう	◇ピーナッツ
21 火	○ハヤシライス ★パリパリポテトサラダ	○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 にんにく グリンピース ★キャベツ きゅうり コーン	○ワイン 塩 こしょう ソース ★ドレッシング	○乳 ★乳
22 水	ホットドッグ(○コッパン ★さかなのフライ■タルタルソース ◇ポテトサラダ) ●やさいスープ	●ベーコン ★ホキフライ	牛乳	○コッパン ◇じゃがいも ★さとう	●あぶら ◇マヨネーズ ■タルタルソース	●◇にんじん ●パセリ	●キャベツ たまねぎ ◇コーン きゅうり	●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン ◇塩 こしょう 酢	◇卵 ■卵
23 木	○むぎごはん ●おやこに◇やさいのゆかりあえ ★てづくりつくだに	●とりにく たまご ★かつおぶし	牛乳 ★こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●★さとう	●あぶら ◇★ごま	●◇にんじん ●ねぎ	●たまねぎ ◇キャベツ しそ もやし	●しょうゆ 酒 みりん ◇しょうゆ ★しょうゆ みりん 酢	●卵 ★こんぶ
24 金	○しょくパン ●ポークビーンズ ◇フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす	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	●たまねぎ えだまめ ◇みかん (缶) パナ パイン (缶) もも (缶)	●グチャップ 塩 こしょう ワイン しょうゆ	◇乳
27 月	○むぎごはん ◆さかなのなのはなやき ●わかめととうふのみそしる ★やさいのいそあえ	●とうふ みそ あぶらあげ ◆ホキ たまご	牛乳 ●ワカメ いりこ ★のり	○こめ むぎ ●◇★さとう	●あぶら ◆マヨネーズ	●◆にんじん ●ねぎ ◇チンゲンサイ ◆ほうれんそう	●だいこん えのき ★キャベツ きゅうり ◆しめじ たまねぎ	●塩 こしょう ★しょうゆ ●しょうゆ	◆卵
28 火	○わかめごはん ●じゃがいものそぼろあんかけ ◇やさいのおかかあえ	●ぶたにく あつあげ ◇かつおぶし	牛乳 ○わかめ	○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	○わかめ
29 水	○パンパン ●たまごとやさいのスープ ◇おさつレバー	◇とりレバー ●ベーコン たまご	牛乳	○パンパン ●でんぷん ◇さつまいも くらざとう	●◇あぶら	●にんじん チンゲンサイ	●しめじ たまねぎ ◆にんにく たまねぎ コーン ◇キャベツ きゅうり	●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ みりん 酒	●卵
30 木	○ちゅうかどん ●ナムル ★ぎょうざ	○うすらたまご ぶたにく あさり イカ ★ぎょうざ	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 だけのこ ★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 あさり イカ
31 金	○あげパン ●ポトフ ◇かいそうサラダ	●とりにく ウィンナー ○きなこ	牛乳 ◇かいそう	○コッパン くらざとう ○さとう ●じゃがいも	●あぶら ◇ごまあぶら ごま	●◇にんじん	●キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ ◇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	◇こんぶ