

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		
2月	○むぎごはん ◆きびなごフライ ●とうふのもの ★にらのあえもの	●ぎゅうにく とうふ	牛乳 ◆きびなごフライ	○こめ むぎ ●★さとう	●◆あぶら ★ごまあぶら ごま	●★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 もやしきくらげ	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢	
3月	○ちらしずし ◆にんじんしゅうまい ●すましじる □ひなあられ ★なのはなあえ	●とうふ かつおぶし ★ツナ ○たまご えび ◆にんじんしゅうまい	牛乳 ●こんぶ わかめ	○こめ むぎ ○★さとう ●はなぶ □ひなあられ	○ごま ○ごま	○●★にんじん ●ねぎ ○きぬさや ★なのはな	●えのき ★きゅうり キャベツ ○かんばんょう しいたけ れんこん	○塩 しょうゆ 酢 ★ドレッシング ●塩 しょうゆ	○卵 えび
4月	○しょくパン ●ミネストローネ ◆さかなのパーベキューソース ★フルーツヨーグルト	●ベーコン ◆ホキ	牛乳 ★ヨーグルト	○しょくパン ◆さとう こむぎこ でんぷん	●◆あぶら ●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ キャベツ にんにく ◆たまねぎ にんにく りんご ★みかん パイ もも パナ りんご	●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ◆酢 しょうゆ 塩 こしょう	★乳	
5月	○ビーフカレーライス ★れんこんのツナマヨサラダ ◇アーモンドカル	○ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ○こなチーズ ★はらめ	○こめ むぎ じゃがいも	○あぶら ★マヨネーズ ◇アーモンドカル	○★にんじん ○プロックリー	○たまねぎ にんにく しょうが りんご ★れんこん ごぼう きゅうり	○塩 こしょう しょうゆ カレールー ソース ワイン ★塩 こしょう	○乳 ★卵 ◇アーモンド
6月	○しょくパン ◇かぼちひきにくサンドフライ ●にくだんご ●にくだんごスープ ■ジャム ★ツナとプロックリーのサラダ	●にくだんご ★ツナ ◇かぼちひきにくサンドフライ	牛乳	○しょくパン ★さとう ■ジャム	●★◇あぶら ★ごま ●ごまあぶら	●にんじん にら ★プロックリー	●たまねぎ しめじ きくらげ ★きゅうり コーン	●中華スープ 酒 塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	
9月	○むぎごはん ◆さけのなのはなやき ●とうふとわかめのみそじる ★やさしいゆかりあえ	●とうふ あぶらあげ みそ ◆さけ たまご	牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ◆あぶら マヨネーズ	●◆にんじん ◆ほうれんそう ●ねぎ	◆しめじ ●だいこん えのき ★もやし キャベツ しそ	●しょうゆ ◆酒 塩 こしょう しょうゆ	◆卵	
10月	○むぎごはん ●はっばうさい ◆とりにくのカシューナッツいため	●ぶたにく あさり イカ ◆とりにく	牛乳	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆さとう こむぎこ	●◆あぶら ●カシューナッツ ●ごまあぶら	●にんじん きぬさや ◆ピーマン	●たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ キャベツ ◆たけのこ	●酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ◆酒 しょうゆ みりん	●イカ・あさり ◆カシューナッツ
11月	ホットドッグ (○コッパパン ◆ウィナーケチャップソース) ●やさしいスープ ★ポテトサラダ ◇ヨーグルト	●ベーコン ◆ウィナー	牛乳 ◇ヨーグルト	○コッパパン ★じゃがいも ◆さとう	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●パセリ	●キャベツ たまねぎ しめじ ★きゅうり コーン	●コンソメ 塩 しょうゆ こしょう ◆ワイン ケチャップ ソース ★酢 塩 こしょう	★卵 ◇乳
12月	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さわらのさいきょうやき ★ほうれんそうのおひたし	●ぶたにく とうふ みそ ◆さわらのさいきょうやき	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●だいこん ごぼう こんにやく ★もやし	●酒 ★しょうゆ	
13月	○まるパン ◆やきプリンタルト ●クラムチャウダー ★にんじんサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ たまご	牛乳 ●こなチーズ ★はらめ	○まるパン ●★さとう ●じゃがいも	●★あぶら ◆やきプリンタルト	●★にんじん ●プロックリー	●たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり	●塩 こしょう ワイン ルー ★酢 塩 こしょう	●乳 あさり ★卵 ◆卵・乳
16月	○ハヤシライス ★パリパリポテトサラダ ◇こくとうビーンズ	○ぎゅうにく ◇こくとうビーンズ	牛乳 ○こなチーズ ★はらめ	○こめ むぎ ★じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○トマト	○たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム ★キャベツ きゅうり コーン	○ワイン 塩 こしょう ソース ルー ★ドレッシング	○乳 ★乳・卵
17月	○むぎごはん ●さつまじる ◆さばごまころもやき ★やさしいおほかあえ	◆さばごまころもやき ●とりにく みそ とうふ ★かつおぶし	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも ★◆さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●だいこん ごぼう こんにやく ★キャベツ きゅうり	●酒 ★しょうゆ	
18月	○こめこパン ◆エビフライ ●にらたま汁 ★わかめとツナのゴマサラダ	●ベーコン たまご ★ツナ ◆エビフライ	牛乳 ★わかめ	○こめこパン ●でんぷん ★さとう	●★◆あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり	●ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ ★酢 しょうゆ	●卵 ◆エビ
19月	○むぎごはん ◆てつくりあつやきたまご ●だいのすのいそに ★もみづけ	●とりにく あぶらあげ てんぷら だいす ◆たまご ベーコン	牛乳 ●きわかめ ★こんぶ	○こめ むぎ ●◆さとう ◆マヨネーズ	●◆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 ごぼう しいたけ えだまめ ◆マッシュルーム たまねぎ ★キャベツ きゅうり	●酒 みりん しょうゆ ◆塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ	★こんぶ ◆卵
23月	○むぎごはん ●にくじゃが ◆いちご ★たこなます	●ぎゅうにく ★たご	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 ★きゅうり ◆いちご	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 塩 酢	★たご
24月	○せきはん ごましお ●たまごときのこのスープ ◇とりのからあげ ★ミニトマトのサラダ	◇とりにく ●たまご ★ツナ	牛乳	○せきはん ★さとう ○でんぷん ◇こむぎこ	●◆あぶら ○ごましお	●にんじん チンゲンサイ ★ミニトマト	●しめじ たまねぎ コーン きくらげ ◇にんにく ★コーン きゅうり	●しょうゆ 塩 中華スープ ○しょうゆ 塩 こしょう 酒 かりー ★塩 こしょう ワインピネー	★トマト ●卵

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

は

の持ち方や
つかい方をマスター
しよう!



る

ールにしよう。
「もう5回、よく
かんで飲み込む!」



が

っこうで学んだ
食べ方を家でも
やってみよう!



き

ただ
そく正しい
おやつ、おく
生活を送ろう!

ポイント
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べること。



た

のしく健康に
過ごす、
みんな元気に新しい
学年に進もう!



※ 献立は都合により、予告なく変更になることがあります。