

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		
10月	○むぎごはん ★てづくりつくだに ●じゃがいものうまに ◆やさしいあますあえ	●とりにく ちぎりあげ あぶらあげ	牛乳 ★いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●◆さとう ●じゃがいも	●あぶら ◆ごま	●◆にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく きりほしだいこん しいたけ ◆キャベツ きゅうり しょうが もやし	●しょうゆ みりん 酒 ◆しょうゆ 酢	★昆布
11月	○むぎごはん ◆やさしいいそあえ ●さわらのさいきょうやき ◇ぶたじる	●さわらのさいきょうやき ◇ぶたにく みそ とうふ	牛乳 ◇いりこ ◆のり	○こめ むぎ ◇さといも	◇あぶら	◇◆にんじん ◇ねぎ かほちゃ ◆チンゲンサイ	◇ごぼう こんにやく しいたけ ◆キャベツ きゅうり もやし	◇酒 ◆しょうゆ	
12月	○しょくパン ★おいわいデザート ●スパゲティミートソース ◇スナップえんどうサラダ	●ぶたにく ◇ツナ	牛乳 ●こなチーズ	○しょくパン ●スパゲティめん	●◆あぶら ◇マヨネーズ ★やきプリンタルト	●にんじん パセリ ◇トマト	●たまねぎ マツタケ にんにく ◇スナップえんどう きゅうり	●ケチャップ デミグラスソース 塩・こしょう ソース しょうゆ ワイン ナツメグ ◆ケチャップ	●乳 ◇卵 ★乳・卵
13月	●ポークカレーライス ◆はるキャベツのサラダ	●ぶたにく	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 ◆ごま	●◆にんじん	●たまねぎ にんにく グリッピース しょうが りんご ◆キャベツ きゅうり	●カレールー しょうゆ ソース 塩 ◆酢 塩 しょうゆ	●乳
14月	○こめこパン ★りんご ●クラムチャウダー ◆かいそうサラダ	●ベーコン あさり	●牛乳 スキムミルク こなチーズ ◆かいそう	○こめこパン ●じゃがいも	●あぶら ◆ごま ごまあぶら	●◆にんじん ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★りんご ◆きゅうり コーン	●クリームシチュールー ワイン 塩・こしょう ◆酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	●乳・あさり ◆昆布
17月	○むぎごはん ◇もみづけ ●さけのなのはなやき ◆はるやさしいみそしる	●さけ たまご ◆あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 ◇こんぶ ◆わかめ いりこ	○こめ むぎ ◆じゃがいも ◇さとう	●あぶら マヨネーズ ◇ごま	●◆にんじん ◆ねぎ ●ほうれんそう	●しめじ たまねぎ ◆たまねぎ キャベツ	●塩 しょうゆ ◇しょうゆ	●卵 ◇昆布
18月	○たけのこごはん ●だんごしる ◆にらのあえもの ◇いちご	○とりにく あぶらあげ ●かつおぶし ◆たまご	牛乳 ●スキムミルク	○こめ むぎ さとう ●こむぎ しらたまご ◆さとう	●○あぶら ◆ごま ごまあぶら	○●にんじん ●ねぎ ◆にら ○いんげん	○たけのこ しいたけ ◇ごぼう だいこん ◆もやし きくらげ きゅうり ◇いちご	○しょうゆ みりん 酒 ●しょうゆ みりん 酒 ◆酢 しょうゆ 塩	●乳 ◆卵
19月	○しょくパン ★ソフトチーズ ●はっほうさい ◆ミートボールのすぶたふう	●ぶたにく えび あさり うずらたまご ◆ミートボール	牛乳 ★ソフトチーズ	○しょくパン◆さとう ●◆でんぷん ●じゃがいも	●◆あぶら ◆ごまあぶら	●◆にんじん ◆ピーマン ●きぬさや	●キャベツ ヤグ(缶) にんにく しょうが ●たけのこ ●◆しいたけ ●◆たまねぎ	●中華スープ ガラスープ しょうゆ 塩・こしょう ◆塩 ガザン しょうゆ 酢 しょうゆ	●卵 ●あさり ★乳
20月	○むぎごはん◇わかたけじる ●シラスのたまごよせ ◆かみかみするめあえ	●シラスのたまごよせ ◆するめ ◇かつおぶし	牛乳 ◆のり ◇わかめ こんぶ	○こめ むぎ ◆さとう	●あぶら	◆◇にんじん ◇ねぎ	●にんにく ◇たけのこ えのき ◆キャベツ きゅうり	◇しょうゆ 酒 塩 ◆しょうゆ みりん	●卵
21月	○コッペパン ●ポークビーンズ ◆フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	牛乳 ◆ヨーグルト	○コッペパン ●じゃがいも	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マツタケ ◆ナタデココ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) パナナ	●ケチャップ 塩 しょうゆ ワイン しょうゆ カレー粉	◆乳
24月	○むぎごはん◇ちゅうかサラダ ●マーボーはるさめ ◆にんじんシュウマイ	●ぶたにく みそ ◆にんじんシュウマイ	牛乳	○こめ むぎ ●○さとう ●はるさめ	●あぶら ごまあぶら ◇カシュナッツ	●にんじん ねぎ ◇チンゲンサイ	●たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく ◇きくらげ キャベツ もやし	●酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 豆板醤 ◇塩 しょうゆ 酢	
25月	○むぎごはん◇にらたまじる ●さばカレーあげ ◆ワカメとツナのごまサラダ	●さば ◇たまご パン ◆ツナ	牛乳 ◆ワカメ	○こめ むぎ ●◇でんぷん ●こむぎ ◆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 もやし きゅうり	●カレー粉 塩 しょうゆ ◆しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ ガラスープ	◇卵
26月	○しょくパン◆イチゴジャム ●ポトフ ◇シーフードサラダ	●とりにく ウィンナー ◇エビ イカ	牛乳	○しょくパン ●じゃがいも ◆イチゴジャム	●◆あぶら	●◇にんじん ●いんげん	●キャベツ たまねぎ にんにく ◇コーン きゅうり キャベツ	●コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 ◇塩 しょうゆ 酢	
27月	●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	●こめ むぎ ◆じゃがいも	●◆あぶら	●◆にんじん ●トマト	●たまねぎ グリンピース マツタケ にんにく しょうが ◆きゅうり キャベツ じゃがいも	●ハヤシルー 塩 しょうゆ ソース 塩 しょうゆ デミグラスソース	●乳 ◆乳
28月	○まるパン ★シシャモフリッター ●ジャガイモのスープ ◆スプリングサラダ	●鶏肉 ◆チキンハム	牛乳 ★シシャモフリッター ●こなチーズ	○まるパン ●じゃがいも	●★あぶら	●◆にんじん ●パセリ	●たまねぎ しめじ ◆キャベツ きゅうり サラダたまねぎ	●シチュールー 塩 しょうゆ 塩 ◆ドレッシング	●乳

たのしいきゅうしよく、
はじまりますよ!

えいようたつぷりの
おいしさで、
げんきにおおきく
なれるよ!



よいたべかたや かつこい
いマナーを みにつけて、
すてきな おとなに
なれるよ!

じぶんたちで
じゅんびをして、
かたづけもするよ。
もう、いちにんまえ
だね!



まいにち プロの
ちゅうりいんさんが
つくってくれるよ。
まだ たべたことのない、
おいしいものが
たくさんあるかも!



はじまりますよ!

せんせいや クラスの
なかまと いっしょに
とてもたのしく
たべられるよ!



