



日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるもとになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2	月	ミルクパン	○	あさりとトマトのスパゲティ 元気サラダ ココアビーンズ	あさり とりにく ハム かつおぶし だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ でんぶん	あぶら
6	金	卵とじうどん	○	かみかみ天ぷら もやしのごまドレッシング かぼちゃマフィン	かまぼこ たまご あぶらあげ ちくわ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	うどん さとう てんぷらこ マフィン	あぶら ごま
9	月	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきサラダ ミネストローネ いちご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト パセリ	にんにく コーン きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ いちご	パン マカロニ	あぶら
10	火	麦ごはん	○	メバルのたつた揚げ 梅こんぶ和え たけのことそら豆の煮物 かみかみ大豆	めばる とりにく かつおぶし こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ そらまめ うめぼし	こめ おおむぎ さとう	あぶら
11	水	白ごはん	○	肉じゃが たけのこの天ぷら ゆかり和え お茶のムース	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく てんぷらこ ムース さとう	あぶら
12	木	五目おこわ	○	さわらの塩焼き 春野菜の和え物 みそ汁 ヨーグルト	さわら みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス はねぎ	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ じゃがいも	
13	金	チキンカレー	○	ごぼうサラダ あまなつ	とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう きゅうり コーン あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら
16	月	全粒粉パン チョコクリーム	○	豆腐ナゲット 海草サラダ 具だくさんコンスープ	とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし かいそうミックス	にんじん はねぎ パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも	あぶら チョコクリーム
17	火	えんどうごはん	○	すすきの塩焼き 野菜のゆず香和え 切干大根の煮物 みかんクレープ	すすき かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	グリーンピース きゅうり キャベツ ゆず しいたけ きりぼしだいこん	こめ もちごめ さとう クレープ	あぶら
18	水	黒糖パン	○	ビーフシチュー じゃこサラダ そら豆のカレー揚げ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン そらまめ	パン さとう じゃがいも こむぎこ てんぷらこ	あぶら バター
19	木	麦ごはん	○	いかのお茶フライ アスパラのごま和え 具だくさんみそ汁 アイスパン	いか とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ パインアップル	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま
20	金	牛ごぼうごはん	○	焼きししゃも キャベツの即席づけ ふしめん汁 ヨーグルト	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ しらすぼし ヨーグルト	にんじん はねぎ	しょうが ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめ ふしめん	あぶら ごま
23	月	米粉パン	○	メンチカツ アスパラサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン レモン たけのこ	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら
24	火	わかめごはん	○	えびたまのあんかけ ゆでアスパラ キャベツスープ さくらんぼゼリー	えび たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス はねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ セロリ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま
25	水	麦ごはん こんぶ佃煮	○	焼き豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え かわちばんかん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり かわちばんかん	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
26	木	麦ごはん	○	納豆 じゃがいものもっちり揚げ 切干とツナのサラダ 豚汁	かまぼこ たまご ぶたにく みそ まぐろ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん こんにゃく	あぶら ドレッシング
27	金	豚キムチ どんぶり	○	はるさめサラダ キャンディチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にら こまつな にんじん	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく コーン	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら
30	月	コッペパン りんごジャム	○	いかのケチャップがらめ スナップえんどうの塩ゆで 野菜スープ 牛乳プリン	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ スナップえんどう にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	パン でんぶん さとう ジャム プリン	あぶら
31	火	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き アーモンド和え けんちん汁	さけ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たけのこ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	アーモンド ノンエッグマヨ あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

