

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	火	ブルコギ丼	豚肉		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	サラダ油	赤ピーマン	キャベツ きゅうり
		パインゼリー		寒天	砂糖			パイン缶 パインジュース
		牛乳		牛乳				
2	水	ミルクパン			ミルクパン			
		ラザニア	豚ひき肉	チーズ	ラザニア 砂糖 薄力粉	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		ポトフ	無添加ウインナー		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
3	木	鮭ちらし寿司	鮭 油揚げ 卵	のり	米 砂糖	白ゴマ サラダ油	さやいんげん	かんぴょう
		吉野汁	鶏肉 豆腐		里芋 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	大根
		ほうじ茶プリン		調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
4	金	ワカメごはん		ワカメ	米			
		油淋鶏	鶏肉		薄力粉 でんぷん	サラダ油		長ねぎ
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ コーン
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ				こまつな	長ねぎ
7	月	ハヤシライス	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリビス
		冷凍みかん						冷凍みかん
		牛乳		牛乳				
8	火	ソース焼きそば	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		揚げギョーザ	豚ひき肉		ギョーザの皮	サラダ油 ゴマ油	ニラ	キャベツ
		冷凍りんご						冷凍りんご
		牛乳		牛乳				
9	水	親子丼	鶏肉 卵		米 こんにゃく 砂糖 でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ
		きゅうりの浅漬け					にんじん	大根 きゅうり しょうが
		さくらんぼゼリー		寒天	砂糖			アセロラジュース さくらんぼ
		牛乳		牛乳				
10	木	ココアビスキュイパン	卵		ココアパン グラニュー糖 薄力粉	バター アーモンド		
		ポークストロガノフ	豚肉		薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
11	金	梅ごはん			米			カリカリ梅
		イワシの蒲焼き	イワシ		薄力粉 でんぷん 砂糖	サラダ油 白ゴマ		しょうが
		おかかあえ	かつお節		砂糖		にんじん 小松菜	もやし
		すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐				にんじん	大根 しめじ 長ねぎ
		あじさいゼリー		カルピス 寒天	砂糖			ブドウジュース
14	月	エビクリームライス	ベーコン エビ	調理用牛乳	米 薄力粉	バター サラダ油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ
		ビーンズサラダ	ひよこ豆 いんげん豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		カフェオレゼリー		調理用牛乳 液体ミルク 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
15	火	豚キムチ丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	白菜キムチ(りんご含む) しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		ナムル			砂糖	ゴマ油	にんじん 小松菜	大豆もやし にんにく
		冷凍みかん						冷凍みかん
		牛乳		牛乳				
16	水	カレーうどん	豚肉		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		りんご蒸しパン	卵	調理用牛乳	薄力粉 砂糖	サラダ油		りんご
		牛乳		牛乳				
17	木	ごはん			米			
		白身魚のフライ	ホキ		薄力粉 パン粉	サラダ油		
		ゴマ酢あえ	焼きちくわ		砂糖	白ゴマ	にんじん	もやし きゅうり
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
18	金	焼きピロシキ	豚ひき肉 卵		コッペパン パン粉 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ
		ボルシチ風スープ	豚肉		じゃがいも		にんじん トマト	キャベツ
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ りんご缶
		牛乳		牛乳				
21	月	野菜タンメン・ゆで卵	豚肉 卵		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん 万能ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン
		サイダーボンチ			サイダー			りんご 黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
22	火	ごはん			米			
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			練りゴマ 白ゴマ ゴマ油		
		大根じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン
		塩豚汁	豚肉 豆腐				にんじん 小松菜	キャベツ えのきだけ 長ねぎ
28	月	ホットドッグ	無添加ウインナー		コッペパン			
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも 薄力粉	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		コーンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 液体ミルク	薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン コーン
		牛乳		牛乳				
29	火	ごはん			米			
		サバの文化干し焼き	サバ					
		切り干し大根の含め煮	焼きちくわ 油揚げ		こんにゃく 砂糖	ゴマ油	にんじん さやいんげん	切り干し大根
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく			大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
30	水	ポロネーゼパスタ	豚ひき肉 大豆		生パスタ 薄力粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		抹茶ケーキ	卵	液体ミルク	砂糖 薄力粉 粉糖	バター		
		牛乳		牛乳				