



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・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海産	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄白野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	金	麻婆豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		バンバンジーサラダ	鶏肉		砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり もやし 切干大根
		ジョア (マスカット)		ジョア				
5	火	豚の生姜焼き丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ
		白玉フルーツポンチ		牛乳	白玉粉 砂糖			黄桃缶 パイン缶 みかん缶
6	水	フレンチトースト	卵	調理用牛乳	食パン 砂糖	バター		
		カレーポテト			じゃがいも	サラダ油		
		ミネストローネスープ	ベーコン		砂糖 マカロニ		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
7	木	ごはん			米			
		鮭の照り焼き	鮭		砂糖			
		のりあえ		のり			にんじん 小松菜	もやし
		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
8	金	牛乳		牛乳				
		かきたまうどん	鶏肉 卵		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ねぎ しめじ
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮 もち	サラダ油		えのきだけ
11	月	牛乳		牛乳				
		焼きカレーパン	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
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
12	火	牛乳		牛乳				
		高野豆腐ごはん	鶏ひき肉 高野豆腐		米 砂糖	サラダ油	にんじん	
		愛媛県大洲市のいもたき	鶏肉 油揚げ		里芋 こんにゃく 砂糖		にんじん 万能ねぎ	ごぼう しめじ
		甘夏みかんゼリー		寒天	砂糖			甘夏みかん缶 みかんジュース
13	水	牛乳		牛乳				
		麦ごはん			米 押麦			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
14	木	じゃこ大根サラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン缶
		牛乳		牛乳				
		五目あんかけ焼きそば	豚肉 エビ イカ		むし中華めん でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜
		青のりビーンズポテト	大豆	青のり	じゃがいも でんぷん	サラダ油		
15	金	牛乳		牛乳				
		コーンピラフ			米	バター	にんじん	コーン
		鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉		砂糖 でんぷん	サラダ油		にんにく りんご
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
18	月	牛乳		牛乳				
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ缶 りんご缶
		ごはん			米			
		さばの味噌煮	さば 赤みそ		砂糖			しょうが
19	火	ゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		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
		牛乳		牛乳				
		チキンカツバーガー	鶏肉		パン 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油	トマト	
20	水	キャベツスープ	ベーコン				にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン缶
		アップルポンチ		寒天	砂糖			黄桃缶 みかん缶 りんごジュース
		牛乳		牛乳				
		大豆入りひじきごはん	大豆 油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん	
21	木	擬製豆腐	鶏ひき肉 豆腐 卵		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが 長ねぎ
		さつまい	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
		ワカメごはん		ワカメ	米			
22	金	肉じゃが	豚肉		じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ
		小倉抹茶寒天	あずき	調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
		キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油 ラード	にんじん	長ねぎ 白菜キムチ(りんご缶)
25	月	卵ワカメスープ	卵	ワカメ	でんぷん		にんじん 小松菜	玉ねぎ
		ココナッツミルクプリン		調理用牛乳 寒天	砂糖	ココナッツパウダー		
		牛乳		牛乳				
26	火	ナス入りミートソーススパゲティ	豚ひき肉 大豆		スパゲティ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 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 ナス
		スイーツポテト		調理用牛乳	さつまいも 砂糖	バター		
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
27	水	白身魚のチリソースがけ	シルバー		でんぷん 薄力粉 砂糖	サラダ油	トマト	長ねぎ
		ゴマ酢あえ	ちくわ		砂糖	白ゴマ	にんじん	もやし きゅうり
		塩豚汁	豚肉 豆腐				にんじん	キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
28	木	シーフードカレー	豚肉 エビ イカ ほたて		米 じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		ワカメサラダ		ワカメ ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン
		パインゼリー			砂糖			パイン缶 パインジュース
		牛乳		牛乳				
29	金	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		ミルク寒天入りフルーツポンチ		調理用牛乳 寒天	砂糖			黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
29	金	ピザトースト	ハム	チーズ	食パン		トマト	玉ねぎ
		パンブキンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム
		ベリーソースがけミルクプリン		調理用牛乳 寒天	砂糖 コーンスターチ			ブルーベリー
		牛乳		牛乳				