



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		3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物
			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		
2	月	ハヤシライス	豚肉		米 薄力粉 ジャがいも	サラダ油 バター	にんじん トマト ビューレ	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース
		パスタサラダ			スバゲティ 砂糖	マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース パイン缶
		牛乳		牛乳				
3	火	ワカメごはん		ワカメ	米			
		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
		五目きんぴら	豚肉		白滝 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ビーマン	ごぼう れんこん
		みそ汁	赤みそ 白みそ		じゃがいも		こまつな	玉ねぎ
4	水	牛乳		牛乳				
		カレーうどん	豚肉		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		大学芋			さつまいも ざらめ 水あめ	サラダ油 黒ゴマ		
		みかん						みかん
5	木	牛乳		牛乳				
		さつまいもごはん			米 さつまいも	黒ゴマ		
		ブリの照り焼き	ブリ					しょうが
		ゴマあえ				白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
6	金	けんちん汁	鶏肉 豆腐		砂糖		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳	里芋			
		麦ごはん			米 押麦			
		豆腐の中華風煮	豆腐 豚肉 赤みそ		でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
9	月	ミルクプリン オレンジソースがけ		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 コーンスターチ			オレンジジュース
		牛乳		牛乳				
		ハムチーズトースト	ハム	チーズ	食パン			
		いちごジャムサンド			黒砂糖食パン いちごジャム			
10	火	ワカメサラダ		ワカメ	砂糖	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン
		ビーンズシチュー	鶏肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト ビューレ	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
11	水	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		こんにゃく くるまふ 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		りんご蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉 砂糖	バター		りんごジュース りんご
		牛乳		牛乳				
		メキシカンピラフ	鶏肉		米	サラダ油	にんじん ビーマン	玉ねぎ
12	木	ハムとポテトの包み揚げ	ハム	チーズ	春巻きの皮 ジャがいも	サラダ油 バター		コーン
		キャベツクリームスープ	白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
		中華丼	豚肉 エビ イカ		米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
13	金	春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	ゴマ油	赤ビーマン	きゅうり キャベツ
		黒ゴマプリン		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖	黒練りごま		
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
16	月	イカと大豆のかりんとうがらめ	イカ 大豆		でんぷん 砂糖	サラダ油		しょうが
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋 こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
17	火	ブルコギ丼	豚肉		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油 白ゴマ	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
		キムチスープ	豚肉 豆腐 赤みそ				にんじん 万能ねぎ	白菜 キムチ(りんごご)
		グレープフルーツゼリー			砂糖			グレープフルーツジュース
		牛乳		牛乳				
18	水	照り焼きチキンバーガー	鶏肉		パン 砂糖 でんぷん			キャベツ
		肉団子スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご		パン粉 でんぷん ジャがいも		にんじん バセリ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ 白菜
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
19	木	大豆入りひじきごはん	大豆 油揚げ	ひじき	米		にんじん	
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ
		かきたま汁	豆腐 たまご		でんぷん		こまつな	しめじ 長ねぎ
		みかん						みかん
20	金	牛乳		牛乳				
		ソース焼きそば	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		エビ揚げワンタン	鶏ひき肉 エビ		ワンタンの皮 でんぷん	サラダ油 ゴマ油		玉ねぎ
		白玉フルーツポンチ			白玉粉 砂糖			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご
23	月	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		サバの竜田揚げ 野菜あんかけ	サバ		でんぷん 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
24	火	牛乳		牛乳				
		豚の生姜焼き丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	ワカメ			こまつな	
		みかん						みかん
24	火	牛乳		牛乳				
		ミルクパン			ミルクパン			
		ハンバーグ	豚ひき肉 たまご		パン粉 砂糖	サラダ油		玉ねぎ
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	フロッキー ミニトマト	キャベツ 玉ねぎ
24	火	パンプキンシチュー	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
		ジョア		ジョア				