



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・海藻	5 群 穀類・いち類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄白野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	木	高野豆腐ごはん	鶏肉 高野豆腐		米 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	
		吉野汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		里芋 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	大根
		月見団子			上新粉 白玉粉 砂糖		かぼちゃ	
2	金	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
		卵ワカメスープ	たまご	ワカメ	でんぷん	白ゴマ		長ねぎ
		パインゼリー		寒天	砂糖			パイン缶 パインジュース
5	月	和風きのこスパゲティ	ベーコン	のり	スパゲティ でんぷん	オリーブ油 サラダ油	にんじん 万能ねぎ	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきだけ まい
		アップルパイ			パイシート 砂糖	バター		りんご レモン
		牛乳		牛乳				
6	火	ごはん			米			
		白身魚の照り焼き	白身魚					しょうが
		切干し大根の煮物	焼きちくわ 油揚げ	ひじき	こんにゃく 砂糖	ゴマ油	にんじん さやいんげん	切干し大根
7	水	みそけんちん汁	鶏肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
		中華風まぜごはん	豚肉	桜エビ	米	ゴマ油	にんじん こまつな	長ねぎ
8	木	青のりビーンズポテト	大豆	毒のり	でんぷん じゃがいも	サラダ油		
		春雨スープ	ハム 大豆		春雨	白ゴマ	にんじん	もやし 白菜
		牛乳		牛乳				
9	金	ナン			ナン			
		大豆入りキーマカレー	豚ひき肉 大豆		薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜
		マカロニサラダ			マカロニ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
12	月	カフェオレゼリー		調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
		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
13	火	フルーツポンチ			砂糖			りんご 黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
		親子丼	鶏肉 たまご		米 こんにゃく 砂糖		万能ねぎ	玉ねぎ
14	水	ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
		りんご						りんご
		牛乳		牛乳				
15	木	麻婆ナス丼	豚ひき肉 赤みそ ハ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	ナス しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		中華サラダ	ハム		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	赤ピーマン	きゅうり 大豆もやし
		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		
16	金	牛乳		牛乳				
		野菜タンメン	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし コー
		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	しょうが キャベツ
17	土	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		鶏肉の南部焼き	鶏肉	のり	砂糖		白練りゴマ 白ゴマ ゴマ油	
19	月	のりあえ	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	キャベツ
		さつま汁		牛乳				大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
20	火	フィッシュチリバーガー	白身魚		丸パン でんぷん 砂糖	サラダ油	トマト	キャベツ しょうが 長ねぎ
		コーンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン
		ホワイトゼリー		カルピス 寒天	砂糖			コーン
21	水	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
		さつまいもチップス			さつまいも 粉糖	サラダ油		
22	木	牛乳		牛乳				
		セコデポンジョ	鶏肉		米	サラダ油		にんにく 玉ねぎ
		ひよこ豆サラダ	ベーコン ひよこ豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
23	金	オレンジゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース みかん缶
		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
24	土	大学芋			さつまいも ざらめ 水 あめ	サラダ油 黒ゴマ		
		牛乳		牛乳				
		さんまの蒲焼き丼	さんま	ワカメ	米 でんぷん 薄力粉	サラダ油 白ゴマ		しょうが
25	日	みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ				にんじん	玉ねぎ
		梨		牛乳				梨
		牛乳		牛乳				
26	月	バターロールパン			バターロールパン			
		ラザニア	豚ひき肉	チーズ	マカロニ 砂糖 薄力粉	サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		ポテトとコーンのスープ	鶏肉		じゃがいも		にんじん パセリ	コーン
27	火	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		鮭の塩焼き	鮭					
28	水	千草あえ	油揚げ たまご		こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん こまつな	
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
29	木	ポロネーゼパスタ	豚ひき肉 大豆		生パスタ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 バター	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
		アップルポンチ		寒天	砂糖	サラダ油		みかん缶 黄桃缶 りんごジュース
		牛乳		牛乳				
30	金	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 さやいんげん	長ねぎ しょうが
		擬製豆腐	鶏ひき肉 豆腐 たまご	ひじき	砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	大根 長ねぎ
		すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐				にんじん	
31	土	牛乳		牛乳				
		メキシカンピラフ	無添加ウインナー		米	サラダ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ
		肉団子スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご		パン粉 でんぷん じゃがいも		にんじん パセリ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ
1	日	ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
		ワカメごはん		ワカメ	米			
2	月	白身魚の和風春巻き	白身魚		春巻きの皮	サラダ油 マヨネーズ	しそ葉	しょうが
		五目きんぴら	豚肉		しらたき 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ				こまつな	もやし
3	火	牛乳		牛乳				
		ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	
		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
4	水	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 アセロラジュース
		ベリーソースがけ		牛乳				
		牛乳		牛乳				