



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	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	ごはん			米				
		鶏の照り焼き	鶏肉						
		おひたし	油揚げ			砂糖		にんじん こまつな	
		沢煮椀	豚肉 豆腐			里芋		にんじん 大根 長ねぎ	
2	水	牛乳		牛乳					
		胚芽パン			胚芽パン				
		ズッキーニグラタン	豚ひき肉 大豆	チーズ		サラダ油		にんじん トマト	
		フライドポテト			じゃがいも	サラダ油			
		オニオンスープ	ベーコン			サラダ油		にんじん パセリ	
3	木	アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	
		牛乳		牛乳					
		豚丼	豚肉		米 こんにゃく 砂糖				玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		きゅうりの浅漬け					にんじん	大根 きゅうり しょうが	
4	金	冷凍みかん						冷凍みかん	
		牛乳		牛乳					
		麦ごはん			米 押麦				
		豆腐の中華風煮	豚肉 豆腐 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
7	月	ミルク寒天入りフルーツポンチ		調理用牛乳 寒天	砂糖			みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶	
		牛乳		牛乳					
		ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油		にんじん こまつな	白菜 長ねぎ
		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ たまご	蕎麦のり	薄力粉	サラダ油			
8	火	冷凍みかん						冷凍みかん	
		牛乳		牛乳					
		ごはん			米				
		鶏と野菜の煮物	鶏肉 うずら卵		こんにゃく 砂糖			にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 れんこん しめじ
9	水	ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			ナタデココ りんご みかん缶	
		牛乳		牛乳					
		きのこごはん	油揚げ		米 砂糖			にんじん さやいんげん	しめじ えのきだけ
		白身魚のあずま煮	白身魚		でんぷん 砂糖	サラダ油 白ゴマ		にんじん こまつな	もやし きくの花
10	木	菊入りおひたし			砂糖			大根 長ねぎ	
		すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐				にんじん		
		牛乳		牛乳					
		焼きカレーパン	豚ひき肉 たまご	コッペパン 薄力粉 薄力粉	サラダ油		にんじん	玉ねぎ	
11	金	クリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	サラダ油		にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム
		チョコプリン		寒天 調理用牛乳	砂糖				
		牛乳		牛乳					
		じゃこチャーハン	豚肉 たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード		にんじん ピーマン	長ねぎ
14	月	ナムル			砂糖	ゴマ油		にんじん ほうれんそう	大豆もやし にんにく
		中華スープ	豆腐				にんじん	万能ねぎ	白菜
		冷凍パイ							パイナップル
		牛乳		牛乳					
15	火	ごはん			米				
		さばのみそ煮	さば 赤みそ		砂糖				しょうが
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ		にんじん こまつな	もやし
		かきたま汁	豆腐 たまご		でんぷん			にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ
16	水	牛乳		牛乳					
		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	オリブ油 サラダ油	にんじん パセリ トマト		しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ナス	
		抹茶ケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖 薄力粉	バター			
		牛乳		牛乳					
17	木	鮭ちらし寿司	鮭 油揚げ たまご	のり	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ		さやいんげん	かんぴょう
		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
		冷凍みかん							冷凍みかん
		牛乳		牛乳					
18	金	ごはん			米				
		ししゃもフライ	かつおぶし	ししゃも	薄力粉 パン粉	サラダ油			
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		にんじん	こまつな	もやし
		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
23	水	牛乳		牛乳					
		ハニートースト			食パン グラニュー糖	マーガリン			
		揚げじゃがサラダ			ほろみつ	サラダ油		にんじん	キャベツ きゅうり
		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 カボチャ	玉ねぎ マッシュルーム
24	木	牛乳		牛乳					
		みそラーメン・ゆで卵	豚肉 赤みそ たまご		蒸し中華めん	サラダ油 ゴマ油		にんじん ニラ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ コーン
		白玉フルーツポンチ			白玉粉 砂糖				みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶
		牛乳		牛乳					
25	金	大豆入りひじきごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	米	サラダ油		にんじん さやいんげん	
		じゃがいものゴマみそあえ	白みそ		じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ゴマ		小松菜	
		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	火	チキンライス	鶏肉		米	サラダ油		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム
		イタリアンオムレツ	たまご	チーズ 調理用牛乳	じゃがいも		赤ピーマン 小松菜		
		キャベツのクリームスープ	白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム
		牛乳		牛乳					
29	水	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	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ(のんこ舎)
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	ゴマ油		赤ピーマン	きゅうり キャベツ
		グレープフルーツゼリー		寒天	砂糖				グレープフルーツジュース
		牛乳		牛乳					
30	月	肉うどん	豚肉 油揚げ		うどん	サラダ油		にんじん 小松菜	白菜 しめじ 長ねぎ
		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
		りんご蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉 砂糖	サラダ油			りんご りんごジュース
		牛乳		牛乳					
30	月	ミルクパン			ミルクパン				
		ツナポテトグラタン	ツナ 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		砂糖		にんじん	パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳					