



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 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
2	火	ドライカレー	豚ひき肉 大豆		米 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
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン
		ホワイトゼリー		カルピス 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
4	木	ココア揚げパン			コッペパン グラニュー糖	サラダ油		
		定番ポトフ	豚肉		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ キャベツ
		りんご						りんご
		牛乳		牛乳				
5	金	ごはん			米			
		鮭の西京みそ焼き	鮭 西京みそ					玉ねぎ
		干草あえ	油揚げ 卵		こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん 小松菜	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
8	月	麻婆ナス丼	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	ナス しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		春雨サラダ			春雨 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり もやし
		ピーチゼリー			砂糖			ピーチジュース 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
9	火	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ 赤みそ		うどん	サラダ油	にんじん	玉ねぎ しめじ 長ねぎ
		ヨーグルトポムポム	卵	ヨーグルト	砂糖 薄力粉 粉糖	バター		りんご りんごジュース
		牛乳		牛乳				
10	水	セコデポンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく 玉ねぎ
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも 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 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
11	木	切り干し大根ごはん	油揚げ	ひじき	米		にんじん	切り干し大根
		エビ入り厚焼き卵	エビ 卵		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	玉ねぎ
		さつま汁	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				
12	金	じゃこチャーハン	豚肉 卵	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん	長ねぎ
		キムチスープ	豚肉 豆腐 赤みそ			サラダ油	にんじん	白菜キムチ(りんご香) もやし 白菜
		サイダーポンチ			サイダー			黄桃缶 バイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
15	月	さつまいもごはん			米 さつまいも	黒ゴマ		
		おでん	卵 ウィンナー 焼きちくわ 揚げボール 厚揚げ	昆布	ちくわぶ こんにゃく		にんじん	大根
		りんご						りんご
		牛乳		牛乳				
16	火	エッグトースト	卵		食パン	マヨネーズ		
		ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		砂糖	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	じゃがいも 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 コーン缶
		牛乳		牛乳				
22	月	和風きのこスパゲティ	ベーコン		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 しいたけ マッシュルーム
		アップルパイ			パイシート 砂糖			りんご レモン
		牛乳		牛乳				
24	水	ごはん(魚沼産コシヒカリ)			米			
		豆腐ハンバーグ きのこあんかけ	鶏ひき肉 豆腐 卵		パン粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		玉ねぎ しめじ えのきだけ
		すまし汁	鶏肉 豆腐		おふ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ
		ヨーグルト(ぶどう味)		ヨーグルト				
		緑茶						
25	木	ミルクパン			ミルクパン			
		マカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	薄力粉 マカロニ	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		キャベツスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん	キャベツ コーン
		牛乳		牛乳				
26	金	ごはん			米			
		鱈の南蛮漬	さわら		でんぷん 砂糖	サラダ油		
		おかかあえ	かつお節		砂糖		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
29	月	豚丼	豚肉		米 こんにゃく 砂糖			玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油		大根 きゅうり
		みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
30	火	ワカメごはん		ワカメ	米 玄米			
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油		
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		みそ汁	赤みそ 白みそ	ワカメ	じゃがいも			玉ねぎ
牛乳		牛乳						