

日付	献立名	使用材料3色食品表			午前 おやつ	午後食
		赤 (血・肉・骨・菌のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(月)	チキンライス風 カラフルサラダ さつまいものスープ	鶏肉 厚揚げ	米 マカロニ 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース ビューレ きゅうり 赤ピーマン キャベツ こまつな	牛乳 おかき	ぞうすい(たまねぎ こまつな)
2(火)	軟飯 煮魚 ひじきの煮物 麩の味噌汁	白身魚 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも 麩	ひじき にんじん いんげん チンゲンサイ たまねぎ もやし	牛乳 ソフトせんべい	おじや(にんじん たまねぎ)
3(水)	パン オムレツ風 スパゲティサラダ オニオンスープ	卵 牛乳 ツナ缶 豆腐	食パン 砂糖 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん ビューレ キャベツ きゅうり こまつな	牛乳 おかき	スープ(キャベツ にんじん) おにぎり(若布)
4(木)	軟飯 キーマカレー風 卵とレタスのスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	米 小麦粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ かぼちゃ ピーマン ビューレ レタス いちご	牛乳 ウエハース	おじや(にんじん たまねぎ)
5(金)	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーのごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	米 かたくり粉 ごま 砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 あられ	スープ(たまねぎ かぼちゃ) おにぎり(かつお節)
6(土)	豚丼 卵のスープ 果物	豚肉 卵	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 生しいたけ もやし オレンジ	牛乳 ビスケット	おじや(チンゲンサイ にんじん)
8(月)	鶏そぼろごはん きゅうりのおかか和え えのきの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖	にんじん いんげん キャベツ きゅうり えのき たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 あられ	スープ(にんじん キャベツ) スティックパン
9(火)	軟飯 肉じゃが煮 じゃこの和え物 小松菜の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 こまつな 大根	牛乳 クラッカー	お粥(こまつな にんじん)
10(水)	卵とじうどん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 油あげ	うどん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 葱 きゅうり オレンジ	牛乳 ウエハース	スープ(ほうれんそう たまねぎ) おにぎり(きな粉)
11(木)	軟飯 煮魚 五目と和え そうめん汁	白身魚 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま そうめん	にんじん こまつな ほうさい もやし たまねぎ 葱	牛乳 サブレ	お粥(たまねぎ にんじん)
12(金)	軟飯 大豆と野菜の煮物 春雨サラダ 卵の味噌汁	大豆水煮 卵 味噌	米 さつまいも はるさめ 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな 大根 若布	牛乳 ソフトせんべい	スープ(こまつな さつまいも) おにぎり(青のり)
13(土)	軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 大根の味噌汁	白身魚 豚肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 麩	にんじん たまねぎ グリンピース 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 せんべい	おじや(じゃがいも にんじん)
15(月)	ピラフ風 卵サラダ 野菜スープ	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり 大根 こまつな	牛乳 ソフトせんべい	スープ(にんじん たまねぎ) お焼き
16(火)	軟飯 鶏肉のつくね焼き 高野豆腐の煮物 五目汁	鶏ミンチ肉 卵 高野豆腐 厚揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース 葱	牛乳 クラッカー	おじや(じゃがいも にんじん)
17(水)	パン オムレツ風 チキンスープ 果物	卵 鶏肉	食パン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ バナナ	牛乳 ビスケット	スープ(にんじん キャベツ) スティックポテト(じゃがいも)
18(木)	混ぜごはん 煮魚 小松菜のおかか和え 若布のすまし汁	油あげ 白身魚 味噌 かつお節	米 砂糖 ごま 麩	にんじん こまつな ほうさい 若布 たまねぎ 大根	牛乳 サブレ	スープ(大根 にんじん) おにぎり(かつお節)
19(金)	軟飯 豆腐の煮物 ツナサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 ツナ缶 油あげ 味噌	米 かたくり粉 ごま 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん ひじき ほうれんそう もやし たまねぎ 若布	牛乳 あられ	おじや(さつまいも にんじん)
20(土)	軟飯 厚揚げの味噌煮 もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし 若布 オレンジ	牛乳 サブレ	お粥(にんじん チンゲンサイ)
22(月)	親子丼 和風サラダ 麩の味噌汁	卵 鶏肉 かつお節 油あげ 味噌	米 砂糖 麩	たまねぎ にんじん 葱 生しいたけ こまつな キャベツ 若布 大根	乳酸飲料 ビスケット	スープ(大根 にんじん) スティックトースト
23(火)	軟飯 すき焼き風煮 じゃが芋の磯和え 大根の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 青のり 大根 こまつな もやし 若布	牛乳 ソフトせんべい	おじや(じゃがいも こまつな)
24(水)	スパゲティ風 ポテトスープ 果物	豚肉 豆腐	スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ビューレ キャベツ オレンジ	牛乳 ビスケット	スープ(キャベツ にんじん) スティックポテト(さつまいも)
25(木)	軟飯 煮魚 ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	白身魚 卵 味噌	米 ごま 砂糖 麩	ほうれんそう ほうさい にんじん かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 ウエハース	スープ(ほうれんそう ほうさい) おにぎり(青のり)
26(金)	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツと大豆のサラダ 若布スープ	鶏肉 大豆水煮 油あげ	米 砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり 若布 たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 サブレ	お粥(キャベツ にんじん)
27(土)	やきめし風 青菜の味噌汁 果物	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな バナナ	牛乳 ウエハース	ぞうすい(こまつな じゃがいも)
30(火)	軟飯 じゃが芋のきんぴら 胡瓜の和え物 大根の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 麩	にんじん グリンピース 生しいたけ きゅうり もやし 若布 大根 こまつな	牛乳 ソフトせんべい	スープ(大根 にんじん) おにぎり(若布)

\* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

\* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。