



日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	調味料
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ごはん いわしのみそ煮 三色お浸し いもっこ汁 牛乳	米 砂糖 さといも	米みそ、いわし 米みそ、油揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	おろししょうが、食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料 酒、しょうゆ、顆粒風味調味料
2 金	菜飯 マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ハム 牛乳	青菜 にんじん、にら、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、すりごま	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ、酢
3 土	ボークカレー フルーツポンチ みかんりんご 牛乳	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
5 月	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが みそ汁 豆腐 白菜 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳	のり にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース はくさい	食塩、かつおぶし しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
6 火	食パン りんごジャム 豚肉と大豆の揚げ煮 チンゲン菜とわかめのスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	豚肉、ゆで大豆 絹ごし豆腐 牛乳	りんご にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 コンソメ、食塩
7 水	ボークカレー 野菜サラダ ベビーチーズ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 なると チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	カレールウ しょうゆ、酢
8 木	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 みかん 牛乳	米 油、砂糖 じゃがいも	ゆで大豆、油揚げ 木綿豆腐、豚肉、米みそ 牛乳	にんじん、しらたき、ひじき、干しいたけ だいこん、にんじん、つきこん、ごぼう みかん	しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 酒、顆粒風味調味料
9 金	キャロットピラフ マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	米 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム缶 キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん ほうれんそう、ねぎ	コンソメ、食塩、こしょう 食塩、こしょう しょうゆ、食塩、顆粒風味調味料
10 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
13 火	ごはん ごまふりかけ 筑前煮 みそ汁 豆腐 わかめ えのき みかん 牛乳	米 ごま さといも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	だいこん、にんじん、つきこん、グリーンピース、干しいたけ えのきたけ、カットわかめ みかん	食塩 しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
14 水	じゃこチャーハン ポパイサラダ みそ汁 はくさい えのき 油揚げ 牛乳	米、油 油	卵、いかなご ハム 米みそ、油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま もやし、コーン缶、にんじん、ほうれんそう はくさい、えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう 酢、しょうゆ、食塩、こしょう 顆粒風味調味料
15 木	ロールパン ふわふわオムレツ ちゃんぽん 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖、油 ゆで中華めん、ごま油	卵 卵、豚ひき肉、牛乳 豚肉、なると 牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、こまつな、黒きくらげ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
16 金	ごはん 白身フライ 野菜のナムル みそ汁 なめこ 豆腐 こまつな 牛乳	米 油 砂糖、ごま油	魚 ハム 木綿豆腐、米みそ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり こまつな、なめこ	しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
17 土	ボークカレー りんご入りフレンチサラダ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご	カレールウ 酢、食塩、こしょう
19 月	さつまいもご飯 卵ときくらげの炒め物 みそ汁 もやし 豆腐 油揚げ 牛乳	米、さつまいも 油、砂糖	卵、豚肉 絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳	ごま たまねぎ、にんじん、こまつな、黒きくらげ もやし	しょうゆ しょうゆ、酒、食塩 顆粒風味調味料
20 火	ロールパン コロケ フルーツサラダ つぶつぶコーンスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖、じゃがいも 油 クルトン	卵 牛乳、ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、みかん缶、ホールコーン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶	食塩 酢、食塩、こしょう パセリ粉
21 水	スパゲティミートソース 野菜サラダ ベビーチーズ 牛乳	スパゲティ、油 油、砂糖	豚ひき肉 なると チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン キャベツ、にんじん、こまつな	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう しょうゆ、酢
22 木	栗入りひじきご飯 サラダステータ 花野菜ともやしのなめたけ和え みそ汁 キャベツ わかめ たまねぎ りんごゼリー 牛乳	米、ゆでくり、砂糖、油 じゃがいも、砂糖 砂糖	油揚げ 魚、豆腐 米みそ 牛乳	にんじん、ひじき キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん もやし、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、なめたけ たまねぎ、キャベツ、カットわかめ りんご	しょうゆ、みりん、食塩 食塩、しょうゆ 顆粒風味調味料
23 金	ごはん ビビンバ みそ汁 はくさい・えのき・油揚げ ベビーブリン 牛乳	米 砂糖、油、ごま油 砂糖	豚ひき肉、卵 米みそ、油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま はくさい、えのきたけ パイン	しょうゆ、食塩 顆粒風味調味料
24 土	焼きそば わかめスープ 牛乳	焼きそばめん、油	豚肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ピーマン、あおのり にんじん、もやし、カットわかめ	焼きそばソース コンソメ、食塩
26 月	ごはん ちくわの磯部揚げ コーン入りお浸し みそ汁 かぼちゃ えのき 油揚げ 牛乳	米 小麦粉、油	ちくわ 米みそ、油揚げ 牛乳	あおのり もやし、コーン缶、ほうれんそう かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
27 火	ロールパン さつまいもサラダ マカロニグラタン みかん 牛乳	小麦粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ マカロニ、油	卵 牛乳、鶏もも肉 牛乳	コーン缶、きゅうり、にんじん、干しぶどう たまねぎ、ブロッコリー、しめじ みかん	食塩、こしょう 食塩、こしょう
28 水	焼きそば 卵サラダ 小魚 牛乳	焼きそばめん、油 じゃがいも、油 砂糖	豚肉 卵 いわし 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	焼きそばソース 酢、食塩、こしょう 食塩
29 木	食パン いちごジャム かぼちゃコロケ ボイル野菜 ジュリアンスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 油、砂糖	 ベーコン 牛乳	いちご かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも キャベツ、にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	食塩 食塩 コンソメ、食塩、こしょう
30 金	ごはん 切干大根とツナの和えもの 肉豆腐 牛乳	米 砂糖、ごま油	ツナ水煮缶 木綿豆腐、豚肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが、顆粒風味調味料、食塩
31 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ

※食材の都合によりメニューの変更もあります