

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
1 木	ブルコギ丼	○	豚肉		米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、白すりごま、ごま油	にんにく、にんじん	にんにく、玉ねぎ、もやし	水、塩、みりん、しょうゆ、コチジャン、酒
	中華スープ		鶏肉		はるさめ	ごま油	小松菜	玉ねぎ、長ねぎ	水、鳥がら、酒、塩、こしょう、しょうゆ
	玉ねぎドレッシング サラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、からし
2 金	ココアパン	○			ココアパン				
	コーンシチュー		豚肉	牛乳	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん	玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	水、鳥がら、塩、こしょう
	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし、キャベツ	酢、しょうゆ、からし
7 水	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ		米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう、干しいたけ	水、酒、薄口しょうゆ、塩、しょうゆ
	かつおの揚げ煮		かつお		でん粉、砂糖	大豆白絞油、白ごま		しょうが	しょうゆ、酒、だし汁
	若竹汁		かまぼこ	わかめ			小松菜	水煮たけのこ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、昆布(だし)、塩、薄口しょうゆ、みりん
8 木	ねぎ塩豚丼	○	豚肉、豚肉		米、大麦、でん粉	ごま油、白すりごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、レモン	水、酒、塩、こしょう、スープ
	かりかり油揚げのおひたし		油揚げ				にんじん、小松菜	キャベツ	だし汁、しょうゆ
	利休汁		鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ		糸こんにゃく、じゃがいも	ごま油、白ねりごま	にんじん	ごぼう、だいこん	水、さば削り節(だし)、トウバンジャン、しょうゆ
9 金	えびチャーハン	○	焼き豚、えび、鶏卵		米、大麦	ごま油、サラダ油		しょうが、干しいたけ、長ねぎ	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう
	揚げぎょうざ		豚肉、鶏肉		でん粉、ぎょうざの皮	大豆白絞油	にら	しょうが、キャベツ	塩、しょうゆ
	マロニースープ		鶏肉		マロニー	ごま油	にんじん、小松菜	もやし、玉ねぎ、水煮たけのこ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう、しょうゆ
12 月	ピザトースト	○	ハム	チーズ	食パン	サラダ油	ピーマン、トマトビュレ	にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
	かぶ入りポトフ		ベーコン、豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリ、玉ねぎ、かぶ、キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう
	もやしのカレー風味				砂糖	サラダ油		もやし、きゅうり	酢、しょうゆ、塩、カレー粉
13 火	ごはん	○			米、大麦				水
	魚のピリ辛焼き		さば		砂糖			にんにく、しょうが、りんご、長ねぎ	しょうゆ、酒、トウバンジャン
	こまえ				砂糖	白ねりごま、白すりごま	にんじん、小松菜	もやし、キャベツ	だし汁、しょうゆ
14 水	じゃが芋のみそ汁	○	油揚げ、白みそ、赤みそ		じゃがいも			玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
	中華丼		豚肉、えび		米、大麦、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、干しいたけ、水煮たけのこ、玉ねぎ、キャベツ	水、酒、スープ、鳥がら、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース
	豆腐のスープ		鶏肉、豆腐			ごま油	小松菜	玉ねぎ、長ねぎ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう、しょうゆ
15 木	のり塩ピーンズ	○	大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
	スパゲティクリームソースかけ		ベーコン、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、小麦粉	オリーブ油、サラダ油、バター		にんにく、玉ねぎ、水煮マッシュルーム	白ワイン、水、鳥がら、塩、こしょう
	アスパラガスのサラダ		ハム		砂糖	サラダ油	にんじん、アスパラガス	キャベツ、だいこん、きゅうり	塩、酢、からし
16 金	果物(かんきつ類)	○						かんきつ類	
	ごはん				米、大麦				水
	キャベツメンチカツ		豚肉、鶏肉、大豆		パン粉、小麦粉、パン粉	大豆白絞油		キャベツ、玉ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、水、中濃ソース200ml
19 月	おひたし	○	かつお節				にんじん、小松菜	もやし	しょうゆ、だし汁
	みそけんちん汁		豆腐、白みそ、赤みそ		じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
	カレーライス		豚肉		米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	水、カレー粉、赤ワイン、水、鳥がら、ロリエ、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、オールスパイス(粉)、ターメリック、オイスターソース、チャツネ、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
20 火	ささみ海藻サラダ	○	鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、しょうが	酒、しょうゆ、酢
	りんごゼリー			寒天	砂糖			りんごジュース	水、カップ
	ミルクパン				ミルクパン				
21 水	鶏肉のﾊﾞｰﾈﾞﾞｰｽｰｽかけ	○	鶏肉		でん粉、砂糖	大豆白絞油、サラダ油		玉ねぎ、りんご、レモン	こしょう、しょうゆ、白ワイン、みりん、酢、一味唐辛子
	粉ふきいも				じゃがいも				塩、こしょう、パセリ(乾)
	トマトスープ		ベーコン			サラダ油	ホールトマト	玉ねぎ、キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、こしょう、ウスターソース
22 木	山菜おこわ	○	豚肉、油揚げ		米、もち米、砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ、わらび(ゆで)、干しいたけ	水、酒、塩、しょうゆ、水、みりん
	豆腐ﾎﾞｰﾙの甘酢あんかけ		鶏肉、すけとうだら、豆腐	干ひじき	でん粉、砂糖	サラダ油、大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩、こしょう、水、しょうゆ、酢
	かきたま汁		鶏卵	わかめ	でん粉		小松菜	えのきたけ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
23 金	けんちんうどん	○	鶏肉、豆腐、油揚げ		うどん(無塩)	サラダ油	にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ、みりん
	こんにゃくサラダ				こんにゃく、砂糖	ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢
	豆乳ドーナツ		絹ごし豆腐、調製豆乳		白玉粉、三温糖、小麦粉	白ごま、大豆白絞油			ベーキングパウダー
26 月	コーンライス	○	ウィンナー		米、大麦	バター、サラダ油	ピーマン	玉ねぎ、ホールコーン	塩、水、こしょう
	チリコンカン		豚肉、大豆		砂糖、小麦粉	サラダ油	にんじん、トマトビュレ	にんにく、玉ねぎ	赤ワイン、水、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー
	ごまじゃこサラダ		鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが	酒、しょうゆ、酢
27 火	チキンライス	○	鶏肉		米、大麦	ソイレブール、サラダ油	にんじん、トマトビュレ	玉ねぎ、しめじ、トマトペースト	パプリカ(粉)、水、酒、ケチャップ、塩、こしょう
	洋風卵焼き		ハム、鶏卵			サラダ油、マヨネーズ風(鶏卵不使用)	小松菜	玉ねぎ	塩、こしょう
	ｷｬﾊﾞﾂﾄﾞｼﾞｬｶﾞｲﾓのｽｰﾌﾟ		ベーコン		じゃがいも	サラダ油		キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ(乾)
28 水	ひじきごはん	○	豚肉、大豆、油揚げ	干ひじき	米、大麦、糸こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ	水、塩、酒、しょうゆ、だし汁、みりん
	チキンチキンごぼう		鶏肉		でん粉、砂糖	大豆白絞油		しょうが、にんにく、ごぼう	酒、しょうゆ、みりん
	みそ汁		豆腐、白みそ、赤みそ		じゃがいも	ごま油	にんじん、小松菜	だいこん、しめじ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
29 木	チーズトースト	○		チーズ	食パン				
	ポークシチュー		豚肉、いんげんまめ		砂糖、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん、トマトビュレ	にんにく、玉ねぎ、水煮マッシュルーム	赤ワイン、こしょう、水、鳥がら、しょうが(スープ)、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩
	コーンサラダ				砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	酢、しょうゆ、からし
30 金	ごはん	○			米、大麦				水
	魚のごまみそフライ		鮭、白みそ		砂糖、小麦粉、パン粉、パン粉	白ごま、白すりごま、大豆白絞油			みりん、酒、しょうゆ、水
	焼あえ		かつお節	焼きのり			小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、だし汁
31 土	沢煮椀	○	豚肉				にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
	ご飯				米、大麦				水
	韓国風つくね		鶏肉、絹ごし豆腐、赤みそ、大豆	干ひじき	パン粉、でん粉、砂糖	ごま油、マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にら	はくさいキムチ漬	しょうゆ、酒、みりん、コチジャン、だし汁
32 日	ナムル	○			砂糖	ごま油、白すりごま	小松菜、にんじん	だいずもやし、にんにく	しょうゆ、酢、塩
	わかめスープ			わかめ		白ごま、ごま油	にんじん	玉ねぎ、はくさい	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ