

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月	ごはん		豚肉, 鶏肉, おから	米, 大麦 砂糖, パン粉, でん粉	サラダ油	水			
	おから入りハンバーグ	○	干ひじき			水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 赤ワイン			
	からしあえ 厚揚げのみそ汁			じゃがいも	にんじん 小松菜	だし汁, しょうゆ, からし 水, さば削り節(だし)			
2火	油淋鶏(クーリンチー) 丼		鶏肉	米, 大麦, でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	水, 酒, 塩, しょうゆ, 酢, 一味唐辛子		
	チンゲンサイのスープ	○	豚肉		大豆白絞油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物					かんきつ類			
8月	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, うすくちしょうゆ, 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, うすくちしょうゆ, みりん	
	ぶどうゼリー(アガー)			アガー	砂糖		ぶどうジュース	水, カップ	
9火	チーズトースト		豚肉, 金時豆	食パン(無塩) 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, トマトピューレ	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	
	ポークシチュー	○							
	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	
10水	焼きそば		豚肉, いか	蒸し中華麺	サラダ油	にんじん, にら	玉ねぎ, キャベツ, もやし	酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース	
	中華スープ	○	鶏肉		ごま油	にんじん, チンゲンサイ	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	
	レバーじゃがあえ		豚レバー	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, カレー粉	
11木	ごはん			米, 大麦				水	
	韓国風つくね	○	鶏肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 大豆	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, コチュジャン, みりん, だし汁	
	ナムル わかめスープ			砂糖	ごま油, 白すりごま 白ごま, ごま油	小松菜, にんじん にんじん	だいずもやし, にんにく 玉ねぎ, はくさい	しょうゆ, 酢, 塩 水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
12金	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, セロリー, 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	
	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	
	果物						りんご		
15月	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	ほうれんそう	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう
	ごぼうの和風サラダ			砂糖		ごま油	にんじん	ごぼう, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ
	果物							かんきつ類	
16火	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	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	
	おひたし みそけんちん汁		かつお節 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ごま油	にんじん, 小松菜 にんじん	もやし ごぼう, だいこん, 長ねぎ	しょうゆ, だし汁 水, さば削り節(だし)	
17水	ピザトースト	○	ハム	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油	ピーマン, トマトピューレ	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	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	セロリー, 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	砂糖	砂糖	砂糖	もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩, カレー粉
18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, 生ぜんまい(ゆで), わらび(ゆで), 干しいたけ	水, 酒, しょうゆ, だし汁, みりん, 塩	
	がんもどきの含め煮	○	※がんもどき	砂糖					だし汁, さば削り節(だし), しょうゆ, みりん
	かきたま汁		鶏肉, 豆腐, 鶏卵	でん粉		にんじん, 小松菜	えのきたけ, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, うすくちしょうゆ	
19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	
22月	ココアパン			ココアパン					
	鶏肉のﾊﾞｰﾊﾟｰｷｬｰｽｰｽかけ	○	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 トマトスープ			じゃがいも				塩, こしょう, パセリ(乾)	
23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	
	ごまあえ 大根のみそ汁			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	
24水	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	
	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	
	豆腐ごまドーナツ		絹ごし豆腐, 調整豆乳	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	
25木	ごはん			米, 大麦				水	
	のりの佃煮	○	豚肉, 焼き豆腐	焼きのり	砂糖, 水あめ			水, しょうゆ, 酒, みりん	
	肉豆腐 焼きししゃも			こんにゃく, じゃがいも, 砂糖		にんじん, 小松菜	はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, みりん	
26金	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	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	
	揚げワンタンサラダ	○		砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	酢, 塩, こしょう, からし	
	コーンスープ		ベーコン, 豚肉, 調整豆乳	飲用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, コーンスターチ	じゃがいも	じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう, パセリ(乾)
29月	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	白ごま, 白すりごま, 大豆白絞油			みりん, 酒, 水	
	磯あえ 根菜汁		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	
30火	焼きカレーパン		豚肉, 大豆	マーガリンパン, 小麦粉, パン粉	大豆白絞油, サラダ油	にんじん	玉ねぎ	塩, カレー粉, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 水	
	キャベツとベーコンのスープ	○	ベーコン, 豚肉		サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう, パセリ(乾)	
	果物						かんきつ類	塩	
31水	中華丼	○	豚肉, いか, 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	
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油		塩	

※(5/18) がんもどき 10g かつみ食品
 原材料 ●大豆 ●人参 ●凝固剤(塩化マグネシウム) ●わかめ ●細切り昆布 ●菜種油 ●食塩