





日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16	木	インディアンスパゲッティ かぼちゃサラダ バナナ	豆乳 みそおにぎり	マカロニ・スパゲッティ カレールウ スイートコーン マヨネーズ 三温糖 うるち米	豚ひき肉 調製豆乳 まぐろ 缶詰(油漬)	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく 西洋かぼちゃ きゅうり バナナ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 みそ 本みりん
17	金	ごはん 鮭のトマトマヨ焼き 鉄分サラダ アーサ汁	豆乳 フルーツゼリー	うるち米 マヨネーズ スイートコーン 三温糖 ごま オレンジゼリー	しろさけ まぐろ缶詰(油漬) 絹ごし豆腐 調製豆乳	トマト たまねぎ ほうれんそう ひじき あおさ	水 塩 ノンエッグマヨちゃん こいくちしょうゆ かつおだし 本みりん
18	土	ごはん ドライカレー みそ汁(豆腐・わかめ) もも	豆乳 シリアルバー	うるち米 カレールウ コーン フレーク マシュマロ 食塩不使用バター	豚ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく 乾燥わかめ もも 缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース みそ かつおだし
20	月	タコライス ブロッコリーマヨサラダ コーンスープ りんご	豆乳 さつまいも天ぷら	カレー粉 三温糖 うるち米 スイートコーン むぎごま スイートコーン さつまいも 薄力粉 サラダ油	豚ひき肉 ゴーダチーズ まぐろ 缶詰(油漬) 天然だし調味粉 調製豆乳	たまねぎ にんじん ホールトマト 缶詰 レタス トマト ブロッコリー 赤ピーマン りんご	塩 トマトケチャップ 中濃ソース ノンエッグマヨちゃん こいくちしょうゆ 水 黒コショウ 洋風だし
21	火	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の炒め みそ汁(玉ねぎ、えのき)	豆乳 ツナサンド	うるち米 サラダ油 食パン マヨネーズ	まさば 豚肩ロース 調製豆乳 まぐろ缶詰(油漬)	切干しだいこん にんじん 青ピーマン りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 本みりん みそ かつおだし
22	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ABCスープ オレンジ	豆乳 ココアケーキ	うるち米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも スイートコーン マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 食塩不使用バター 三温糖	鶏もも肉 調製豆乳 ウィンナーソーセージ 卵 ホイップ クリーム	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールトマト缶詰 パレンシアオレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ノンエッグマヨちゃん 固形ブイヨン ベーキングパウダー ビュアココア
23	木	ごはん 豚肉とナスの味噌炒め もやしのごま和え えのきのすまし汁 バナナ	豆乳 チーズスコーン	うるち米 三温糖 サラダ油 ごま 薄力粉 有塩バター	豚肩ロース 調製豆乳 パルメザンチーズ	なす にんじん エリンギ 青ピーマン りょくとうもやし さやいんげん えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ バナナ パセリ	水 みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 塩 かつおだし ベーキングパウダー
24	金	ごはん キャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	豆乳 プリン	うるち米 三温糖 片栗粉 はるさめ スイートコーン カスタードプリン	豚ひき肉 まぐろ缶詰(油漬) かつお節 調製豆乳	キャベツ 青ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー にんじん しいたけ こまつな	水 みそ こいくちしょうゆ 固形ブイヨン 塩
25	土	ビビンバ丼 パイン	豆乳 青菜おにぎり	サラダ油 三温糖 ごま油 むぎごま うるち米 うるち米	豚肩ロース 調製豆乳	こまつな りょくとうもやし にんじん 焼きのり パインアップル(缶詰)	こいくちしょうゆ 鳥がらだし 水 青菜ふりかけ
27	月	ごはん ベジタブルカレー ブロッコリーのおかか和え りんご	豆乳 さつまいも蒸しパン	うるち米 じゃがいも カレールウ 三温糖 薄力粉 さつまいも	豚もも まぐろ缶詰(油漬) かつお節 調製豆乳 卵	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ ブロッコリー りんご	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
28	火	ごはん 魚の南蛮漬け 納豆みそ みそ汁(キャベツ、油揚げ)	豆乳 ジャムサンド	うるち米 サラダ油 三温糖 食パン いちごジャム	あこうだい 挽きわり納豆 まぐろ缶詰(油漬) 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ	水 こいくちしょうゆ 酢 料理酒 みそ かつおだし
29	水	沖縄そば グリーンサラダ オレンジ	豆乳 バナナケーキ	沖縄そば 三温糖 スイートコーン 和風ドレッシング 薄力粉 有塩バター 上白糖	豚バラ 蒸しかまぼこ まぐろ 缶詰(油漬) 調製豆乳 卵	こねぎ ブロッコリー きゅうり パレンシアオレンジ バナナ	料理酒 本みりん かつおだし こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
30	木	ごはん オーロラチキン キャベツと塩昆布和え アーサ汁	豆乳 わかめしらすおにぎり	うるち米 片栗粉 三温糖 カレールウ ごま油 ごま うるち米	鶏もも肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 しらす干し	青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 にんにく あおさ	水 みそ トマトケチャップ 鳥がらだし かつおだし 塩 こいくちしょうゆ 本みりん 青菜ふりかけ
31	金	ごはん 鮭のみそ焼き クーブリチー えのきのすまし汁 バナナ	豆乳 ヨーグルト	うるち米 三温糖 こんにやく サラダ油	塩ざけ 豚肩ロース 調製豆乳 ヨーグルト	ぶなしめじ こねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん えのきたけ 乾燥わかめ バナナ	水 料理酒 みそ こいくちしょうゆ かつおだし 塩