

ひつけ 目付 曜	献立名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	熱や力になる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群) 無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群) その他のビタミンが多い(4群)	たんすいけいぶつが多い(5群) 脂質が多い(6群)	
10 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	ピビンバ	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく しめじ	さとう あぶら	
	わかめスープ	やきどうふ わかめ	ねぎ たまねぎ	はるさめ	
11 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	
	ホキのケチャップ絡め	ホキ	しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	あぶら	
12 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はるキャベツ
	こめこ 米粉のカレー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん あぶら	
	コーンサラダ		セロリ	こめこ	
	手作り みかんゼリー	かんてん アガー	はるキャベツ ホールコーン	さとう あぶら	
13 (木)	セルフツナサンド 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	はるキャベツ
	セルフツナサンド	まぐろあぶらづけ	はるキャベツ	さとう	
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら	
14 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はるキャベツ
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	はんさんすう 伴三絲	あかみそ	にんじん はるキャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら	
17 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	のり はるキャベツ
	とりの から揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら	
	はるだいこん 春大根のみそ汁	あかみそ	にんじん ねぎ だいこん はるキャベツ こんにゃく		
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう もやし		
18 (火)	こめこい 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	はるキャベツ
	シイラのカレーニエル	シイラ		こむぎこ あぶら	
	粉ふきいも			じゃがいも	
	ジュリアンスープ	とりにく	にんじん たまねぎ はるキャベツ	あぶら	
19 (水)	せきはん 赤飯 牛乳	あずき ぎゅうにゅう		こめ もちごめ	あおさ はるキャベツ
	サワラの照り焼き	サワラ			
	あおさの白みそ汁	とうふ しろみそ あおさ	にんじん たまねぎ		
	キャベツともやしの おかかあえ	かつおぶし	はるキャベツ もやし		
20 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
	ちんじゅわんず 珍珠丸子	ぶたにく	ねぎ しょうが ほししいたけ	もちごめ でんぷん	
	ちゅうかめん 中華麺入りスープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら	
21 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	たけのこ ふき
	シシャモの あおさ揚げ	シシャモ あおさ		でんぷん あぶら	
	はるやさい あつあげ 春野菜と厚揚げの煮物	あつあげ	にんじん だいこん たけのこ ふき	さとう	
24 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら	はるキャベツ
	チキンライス	とりにく	たまねぎ ホールコーン		
	しろ まめ 白いんげん豆のスープ	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん こまつな はるキャベツ		
25 (火)	ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		ロールパン	
	ホキのバーベキューソースかけ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう あぶら	
	やさい 野菜スープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも あぶら	
26 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	あおさ
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ		さとう	
	ごもく 五目きんぴら	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが	さとう あぶら	
	あおさの すまし汁	とうふ あおさ	ねぎ たまねぎ えのきだけ		
27 (木)	ちい 小さいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	
	スパゲッティ ホワイトソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	スパゲッティ あぶら パター	
	こまつな 小松菜のサラダ		こまつな もやし ホールコーン	さとう あぶら	
28 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はるキャベツ
	イワシの かばやき風	イワシ		でんぷん さとう あぶら	
	いじき ひじきの炒り煮	とりにく ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら	
	キャベツともやしの しそあえ		しそこ はるキャベツ もやし		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。