

ひつけ 目付 曜日	献立名	使用材料 (つかう たべもの)				こんげつ 今月の旬						
		おもに 体をつくるものになる食品(あか)		おもに 体の調子を整えるものになる食品(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)		たんずいけいぶつが多い(5群)	脂質が多い(6群)				
1 (水)	赤飯 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちこめ	なばな あおさ					
	サワラの照り焼き	サワラ										
	あおさ汁	とうふ	あおさ	にんじん	ねぎ	ごぼう たまねぎ						
	菜花ともやしのごまあえ			なばな		もやし ごま						
2 (木)	米粉入りパン 牛乳 ヨーグルト		ぎゅうにゅう	ヨーグルト		こめこいりパン	だいこん					
	香良コロ	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	あぶら			
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ				キャベツ		さとう	あぶら			
	野菜スープ	とりにく		にんじん	こまつな	たまねぎ		だいこん	あぶら			
3 (金)	牛乳 三色団子		ぎゅうにゅう			さんしょくだんご	だいこん れんこん					
	ちらしずし	とりにく		にんじん		ごぼう		れんこん	ほししいたけ	さとう	こめ	
	白みそ汁	とうふ	しろみそ	こまつな	ねぎ	だいこん		じゃがいも				
6 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	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					キャベツ		きゅうり	ホールコーン	さとう	あぶら	
	手作りみかんゼリー		かんてん	アガー		みかんジュース			さとう			
7 (火)	黒糖パン 牛乳 お祝いデザート		ぎゅうにゅう			こくとうパン	デザート		チンゲンサイ			
	津ギョウザ	ぶたにく		にら		たまねぎ	にんにく	しょうが		ぎょうざのかわ	あぶら	
	中華野菜スープ	とりにく	とうふ	わかめ	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	もやし		でんぷん	あぶら	
8 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	焼きシヤモ		シヤモ									
	厚揚げとうずらたまごのみそ炒め	とりにく	うずらたまご		にんじん	こまつな		たまねぎ	しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら
	キャベツともやしのしそあえ			あつあげ	あかみそ			しそ	キャベツ	もやし		
9 (木)	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン						
	サワラのムニエル	サワラ				こむぎこ		あぶら				
	ミネストローネ	ぶたにく	しろいんげんまめ	にんじん	トマト	たまねぎ		キャベツ	にんにく		あぶら	
	ポテトサラダ					きゅうり		ホールコーン	じゃがいも	さとう	あぶら	
10 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	イワシのから揚げ		イワシ			しょうが		でんぷん	あぶら			
	五目きんぴら	とりにく		にんじん		ごぼう		しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら	
	かきたま汁	たまご	とうふ	こまつな		たまねぎ	えのきだけ					
13 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  祝卒業 そつぎょうしき 卒業式  祝卒業 </div> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">～おめでとう♪～</p>											
14 (火)	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン	はるキャベツ					
	サバのムニエル トマトソースかけ	サバ				こむぎこ		さとう	あぶら			
	春キャベツのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	たまねぎ	はるキャベツ	セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら	
15 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	イカの揚げ煮	イカ				でんぷん		あぶら				
	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		
	小松菜ともやしのおかかあえ	かつおぶし		こまつな		もやし						
16 (木)	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン	チンゲンサイ					
	マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう	チーズ		たまねぎ		セロリ	しょうが	じゃがいも	マカロニ	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	
17 (金)	減量わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ おおむぎ	だいこん					
	きつねうどん	とりにく	あぶらあげ	にんじん	こまつな	たまねぎ		しょうが	うどん	さとう		
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ			ねぎ			ごぼう	だいこん	こんにゃく	さとう	あぶら

※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。