

ひづけ 日付 曜日	献立名	使用材料(つかうたべもの)			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)	たんぱく質が多い(5群) 脂質が多い(6群)	
2 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん いちご
	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 てんぷん あぶら	
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ きわかめ		こめこ	
	いちご		だいこん	さとう	
3 (火)	ちらしずし 牛乳 三色団子	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さんしょくだんご	だいこん れんこん
	白みそ汁	とうふ しろみそ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう	
			こまつな ねぎ だいこん	じゃがいも	
4 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	香良コロ	ぎゅうにく チーズ		じゃがいも パンこ あぶら バター	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ	
	野菜スープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	あぶら	
5 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
	津ギョウザ	ぶたにく	にら たまねぎ にんにく しょうが	ぎょうぎのかわ あぶら	
	春雨スープ	とりにく とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが	はるさめ あぶら	
6 (金)	赤飯 牛乳	あずき ぎゅうにゅう		こめ もちごめ	なばな
	ブリの照り焼き	ブリ			
	白菜ともやしのしそあえ		しそこ はくさい もやし		
	菜花のかきたま汁	たまご とうふ	にんじん なばな たまねぎ	でんぷん	
	お祝いデザート			おいわいデザート	
9 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう			チンゲンサイ あおさ
	とりめし	とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	
	チンゲンサイと切干大根のあえもの		チンゲンサイ もやし きりぼしだいこん	さとう あぶら	
	あおさのみそ汁	あぶらあげ あかみそ あおさ	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	
10 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	焼きシシャモ	シシャモ			
	白菜と小松菜のごまあえ		こまつな はくさい	ごま	
	うずら卵と高野豆腐の煮物	とりにく うずらたまご こうやどうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう	
11 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	あおさ
	イカのあおさ揚げ	イカ あおさ		でんぷん あぶら	
	じゃがいものみそかんぷら風	あかみそ		じゃがいも さとう あぶら	
	五目汁	とうふ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ もやし		
13 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ
	サバの塩焼き	サバ			
	ほうれん草と白菜のあえもの		ほうれんそう はくさい		
	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	
16 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	なばな だいこん
	とりごぼう	とりにく	ごぼう しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	菜花ともやしの磯香あえ	のり	なばな もやし		
	みそ汁	とうふ あかみそ	ねぎ たまねぎ だいこん		
17 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	サケの白みそ焼き	サケ しろみそ		さとう あぶら	
	けんちん汁	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ もやし	あぶら	
18 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	ツナのドライカレー	まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく	あぶら	
	豆腐スープ	とうふ	ねぎ たまねぎ ごぼう えのきだけ		
19 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう			なばな
	セルフあんぱん	あずき		ロールパン さとう	
	とりの照り焼き 菜花のクリーム煮	とりにく	にんじん なばな たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ 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。