

ひつけ 日付 曜	こん 献 だて 立 めい 名	し 用 ざい 材 りょう 料 (つかう たべもの)						こんげつ しゅん 今月の旬					
		う 血 や 肉 骨 になる食品(あか)		からだ の 調子 を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(きいろ)							
		いちぐん 1群	にぐん 2群	3群	4群	5群	6群						
18 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン							
	フライドチキン	とりにく			しょうが	にんにく	でんぷん さとう あぶら						
	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん	パセリ	たまねぎ	セロリ		じゃがいも あぶら こめこ				
19 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ							
	とうふ 豆腐のみそかけ	とうふ	あかみそ			さとう							
	にく 肉じゃがのうま煮	ぎゅうにく			にんじん	こまつな	たまねぎ		ほししいたけ	じゃがいも さとう あぶら			
20 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン							
	ホキのチーズ焼き	ホキ	チーズ			こめこ あぶら							
	ミネストローネ	ぶたにく			にんじん	こまつな	たまねぎ		キャベツ	あぶら			
21 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		モロヘイヤ					
	さわらの 南蛮漬け	さわら			ねぎ	しょうが	でんぷん さとう あぶら						
	モロヘイヤのみそ汁	とうふ	あかみそ	にんじん	モロヘイヤ	たまねぎ							
24 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		コーン					
	こめこ 米粉のチキンカレー	とりにく			にんじん	たまねぎ	しょうが		じゃがいも あぶら				
	キャベツとコーンのソテー			こまつな	キャベツ	ホールコーン	あぶら		バター				
25 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン							
	サーモンのクリーム煮	サケ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	たまねぎ	しょうが		セロリ	こめこ	じゃがいも	あぶら	
	セサミビーンズ	だいず					でんぷん		さとう	あぶら	ごま		
26 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		もも					
	きつねうどん	あぶらあげ	とりにく	にんじん	こまつな	ねぎ	たまねぎ		さとう	うどん			
	ももゼリー								ももゼリー				
27 (木)	こめこ 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン							
	さわらのカレーニエル	さわら					こめこ		あぶら				
	野菜スープ	とりにく			にんじん	たまねぎ	キャベツ		あぶら				
28 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		かぼちゃ なす えだまめ					
	ししゃもの天ぷら			シシャモ					こむぎこ	でんぷん	あぶら		
	ぼんじり 盆汁	あぶらあげ	みさとみそ	かぼちゃ	ごぼう	なす	えだまめ		さやいんげん				
29 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ							
	ハヤシライス	ぎゅうにく			にんじん	こまつな	たまねぎ		にんにく	セロリ	こめこ	さとう	あぶら
	粉ふきいも								じゃがいも				

※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。























