

日 (曜)	こんだて めい 献立名	食 品 名					
		エネルギーになる食品 (き)		からだ 体をつくる食品 (あか)		からだ 体の調子を整える食品 (みどり)	
1 (火)	むぎ 麦ごはん や 焼きシヤモ にく 肉じゃがのうま煮 いそか 磯香あえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししやも のり	にんじん こまつな	ほししいたけ いとこんやく たまねぎ もやし
2 (水)	きなこ 揚げパン しのだ 信田うどん わかめサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう うどん	しょくぶつゆ ごま	きなこ とりにく あぶらあげ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
3 (木)	ちらしずし しろ 白みそ汁 さんしよく 三色団子 だんご ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも さんしよくだんご		とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ
4 (金)	こくとう 黒糖パン つ 津ギョウザ はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン ぎょうぎのかわ はるさめ	ごまあぶら しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
7 (月)	むぎ 麦ごはん ポークカレー コールスロー ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
8 (火)	むぎ 麦ごはん さけ 鮭のしょうが焼き や ごもくまめ 五目豆 おかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さけ だいず とりにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが こんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ
9 (水)	げんりょう 減量ロールパン わふう 和風スパゲッティ ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ マネズ ふうドレッシング	ベーコン まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ほししいたけ キャベツ
10 (木)	むぎ 麦ごはん イワシのかばやき風 ふう とうふ 豆腐のみそ汁 しろ しょうみつけ ぎゅうにゅう 牛乳 香味漬	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しょくぶつゆ ごま	いわし とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが
11 (金)	こめこい 米粉入りパン ポテトグラタン ABCスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン じゃがいも マカロニ	しょくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ
14 (月)	むぎ 麦ごはん しおや さばの塩焼き こうやどうふ 高野豆腐の煮物 にも チンゲン菜ともやしのあえもの ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ こんにやく もやし
15 (火)	チキンライス マカロニ入りキャベツスープ い ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ マカロニ	しょくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ
16 (水)	ロールパン サワラのハーブグリル じゃがいものポターージュ こまつな 小松菜サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ さとう	オリーブゆ しょくぶつゆ ごま	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ キャベツ
17 (木)	せきはん 赤飯 とりのから揚げ あ あおさ汁 じる キャベツのしそあえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ もちごめ さとう でんぷん	しょくぶつゆ	あずき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん しそこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし

※天候などの都合により、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。