

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
9 水	祝い散らし 牛乳飲用 糖のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麩のすまし汁	鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) ★蒸しかまぼこ ★さわか(韓国) 白みそ おかか(静岡) 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米(山形) 三温糖 でん粉 あられ麩 サラダ油(米) にんにく(青森) れんこん(茨城) さやえんどう (鹿児島) こまつな(江戸川) 干し椎茸(九州) だいこん(高知) しょうが(高知) ねぎ(千葉) キャベツ(神奈川) ★もやし(栃木) だいこん(千葉)
10 木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 バリバリサラダ きくらげと青菜のスープ 果物(デコボン1/6)	★豚ひき肉 大豆(北海道) 赤みそ 木綿豆腐 冷凍わかめ 鶏こま ★うずら卵 (愛知)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米(国産) さとう でん粉 ワタンの皮 三温糖 じゃがいも サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま にんにく こまつな チンゲンツアイ
11 金	フィッシュバーガー 飲用牛乳 ハムサラダ ABCスープ 果物(オレンジ1/6)	★ぼら ★ホルレス火腿 鶏こま 白いんげん豆 レンズまめ	飲用牛乳	丸パン 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも 7&7パットマカロニ マーガリン 白すりごま 揚げ油(大豆) サラダ油(米) こまつな にんにく トマト缶詰 パセリ キャベツ だいこん ホルルコン にんにく セロリー 玉葱 ぶなしめじ ★オレンジ
14 月	ひじき飯 飲用牛乳 鶏の味噌だれ焼き てんしよの炒め煮 沢煮椀	油揚げ 鶏成鶏もも 米みそ	ひじき 飲用牛乳	精白米 粒麦(福井) さとう 三温糖 じゃがいも サラダ油(米) 白ごま(いり) にんにく こまつな ごぼう 切干しいんこん 干し椎茸 玉葱 だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ
15 火	五目うどん 牛乳飲用 豆腐のから揚げ もやしのからし和え 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま 生揚げ ★蒸しかまぼこ 木綿豆腐 ★豚ひき肉 大豆(国産)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ きくわかめ	冷凍うどん 三温糖 でん粉 サラダ油(米) 黒ごま(いり) 揚げ油(大豆) ごま油 にんにく こまつな 干し椎茸 はくさい 玉葱 えだまめ キャベツ ★もやし ★河内晩柑
16 水	ツナポテドッグ 飲用牛乳 アーモンドコーンサラダ レンズ豆のスープ おかしなお菓子目玉焼き	★まぐろ缶詰 ★ベーコン 鶏こま レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	ショートニング じゃがいも さとう 米粉 サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★アーモンド粒 ★アーモンドスライス パセリ にんにく こまつな 玉葱 にんにく キャベツ ★もやし ホールコーン(冷) ★黄桃缶
17 木	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 飲用牛乳 ししやものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	★豚こま 生揚げ 赤みそ ★たまご 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★ししやも	精白米 粒麦 三温糖 米粉 じゃがいも でん粉 ワタンの皮 サラダ油(米) ごま油 白ごま にんにく こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 イカ ★まぐろ缶詰 ★豚レバー 大豆(国産) ★ベーコン
18 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ぼらのねぎマヨ焼き 糸寒天の和え物 豚汁 果物(甘夏)	★ぼら 白みそ ★豚こま 木綿豆腐 赤みそ	飲用牛乳 糸寒天	精白米 粒麦 三温糖 さとう 板こんにやく じゃがいも マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) 葉ねぎ にんにく こまつな ねぎ ★もやし ごぼう だいこん えのきたけ ★甘夏みかん

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
21 月	ごはん 飲用牛乳 マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン(1/6)	★マス ★まぐろ缶詰 油揚げ 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 三温糖 じゃがいも ★アーモンド粉 ★アーモンドスライス こまつな にんにく キャベツ ★もやし 玉葱 だいこん えのきたけ ★デコボン
22 火	回鍋肉丼 飲用牛乳 中華サラダ 春雨スープ	★豚こま 凍り豆腐 ★ボンレスハム 鶏こま 生揚げ ★うずら卵	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 つぎこんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ にんにく ピーマン こまつな しょうが にんにく キャベツ ★もやし 干し椎茸 玉葱
23 水	たけのこごはん(生) 飲用牛乳 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ(1/6)	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ★たまご ★豚こま 白みそ 赤みそ ★豆乳	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま 白すりごま さやえんどう にんにく ほうれんそう にら こまつな 生たけのこ 干し椎茸 玉葱 だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ★清見オレンジ
24 木	手作り小松菜ベーコンピザ 牛乳飲用 コールスロー クリームスープ 果物(バナナ1/2)	★ベーコン 鶏こま あさり 白いんげん豆	★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	強力粉 三温糖 小麦粉 米粉 シエルマカロニ オリーブ油 サラダ油(米) トマト缶詰 こまつな にんにく にんにく 玉葱 ホールコーン(冷) キャベツ レモン汁 はくさい ★バナナ
25 金	そぼろ小松菜ごはん 飲用牛乳 イカの香味焼き 油揚げの和え物 新玉のみそ汁	鶏ひき肉 大豆(国産) イカ 油揚げ ★豚こま 生揚げ 白みそ 赤みそ	★しらす干し 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さとう じゃがいも こまつな にんにく 切干しいんこん さやえんどう キャベツ 玉葱 えのきたけ
28 月	麦入りご飯 おかかふりかけ 飲用牛乳 おからとひじきのコロッケ キャベツの昆布和え 生わかめのすまし汁 果物(河内晩柑1/6)	おかか ★豚ひき肉 おから 鶏こま	飲用牛乳 ひじき 刻み昆布 煮干し 生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 白ごま サラダ油(米) マーガリン 揚げ油(大豆) 白ごま にんにく こまつな 玉葱 ★きゅうり キャベツ たけのこ ★もやし ★河内晩柑
30 水	シーフードピラフ 飲用牛乳 レバーと大豆のマリアソース ポテトと フロコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコボン(1/6)	鶏ひき肉 ★むきエビ イカ ★まぐろ缶詰 ★豚レバー 大豆(国産) ★ベーコン	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも マッシュルーム しょうが汁 ホールコーン(冷) キャベツ かぶ ★デコボン