

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
1 木	麦入りご飯 飲用牛乳 鯖の生姜焼き わかめの甘酢和え 芋団子汁 果物(甘夏)	★さわら(韓国) 冷凍わかめ(三陸) 大豆(北海道) 鶏こま(茨城)	飲用牛乳 ★しらす干し(国産)	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 三温糖 じゃがいも(鹿児島)
2 金	中華ちまき 飲用牛乳 ししやものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ 美生柑(1/4)	★焼き豚 白みそ 鶏こま ★たまご	飲用牛乳 ★ししやも	もち米(千葉) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ(伊) じゃがいも
7 水	ガバオライス 牛乳飲用 ヤムウンセン ニラの 에스ニックスープ	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆(国産) ★たまご ★むきえび ★うずら卵	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 緑豆はるさめ
8 木	ごはん ごまひじきふりかけ 飲用牛乳 たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん(1/8)	★おかか ★すけとうだら 木綿豆腐 ★ボンレスハム 油揚げ 白みそ 赤みそ	ひじき 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも
9 金	二色トスト(いちごジャム・チーズ) 飲用牛乳 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ(1/6)	★豚こま 大豆(国産) レンズまめ(乾) まだこ ★ベーコン	★ビザチーズ 飲用牛乳	無塩食パン 胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖
10 土	ツナと高野豆腐のうま煮丼 飲用牛乳 じゃがバター醤油炒め 呉汁 いよかん(1/6)	★まぐろ缶詰 凍り豆腐 鶏こま 大豆(国産) 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにやく
13 火	グリーンピースごはん 飲用牛乳 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	鶏ひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★豆乳 ★プレスハム 絹ごし豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	飲用牛乳 ひじき	精白米 もち米 三温糖 生パン粉 でん粉 じゃがいも

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
14 水	山菜うどん 飲用牛乳 豆腐の唐揚げ れんげ'寒天ポンチ	鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 ★まぐろ缶詰	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 粉寒天	冷凍うどん でん粉 さとう
15 木	たまごとチキンのピラフ 飲用牛乳 レバ'と'ネ'ト'7'モ'ド'の'リ'ャ'揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ(1/6)	鶏ひき肉 ★たまご ★豚レバー ★豆乳	飲用牛乳 ★牛乳'調理用 ★生クリーム(乳)	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも ツイストマカロニ 小麦粉
16 金	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ みそドレサラダ 桜エビのスープ	イカ 白みそ ★ベーコン 鶏こま	飲用牛乳 ★さくらえび	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう
17 土	わかめご飯 飲用牛乳 鮭の塩焼き 鶏の唐揚げ ナポリタン(弁当) ちくわの煮物 きゅうり浅漬け 茹でフロコリー	★マス 若鶏モモ ★ベーコン ★焼き竹輪	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布	精白米 玄米 小麦粉 でん粉 スバゲッティ 三温糖 さとう
19 月	ハッシュドポークライス(豆入り) 飲用牛乳 こまつナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま 青大豆(国産) ★まぐろ缶詰	飲用牛乳 ★ヨーグルト	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉
21 水	ごはん/のりとあさりの佃煮 飲用牛乳 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋の かき玉豆乳みそ汁 甘夏みかん(1/8)	あさり ★かつお ★おかか 油揚げ ★たまご ★豆乳 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	焼きのり 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 水あめ でん粉 じゃがいも
22 木	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 揚げ豆腐 磯辺和え すりごまのみそ汁	★おかか 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏こま ★たまご 白みそ 赤みそ	塩昆布 飲用牛乳 きざみのり ★煮干し	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも