

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
10 水	祝い散らし 牛乳飲用 餅のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麩のすまし汁	鶏ひき肉(茨城) ★たまご(国産) ★蒸しかまぼこ ★さわら(北海道) 白みそ ★おかか(鹿児島・静岡) ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 三温糖 でん粉 あられ麩(7月)・か が・オストリア サラダ油(米) にんじん(徳島) さやえんどう (愛知) こまつな(江戸川) キャベツ(茨城・鳥根・北海道) れんこん(千葉) しょうが(高知) ねぎ(茨城) キャベツ(愛知) もやし(栃木)
11 木	フィッシュバーガー 飲用牛乳 ハムサラダ ABCスープ 果物(いちご2個)	★ホキ(ユージランド) ★ボンレスハム 鶏こま(茨城) レンズまめ(7月)	鶏ガラだし 飲用牛乳	マーガリン ★揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白すりごま こまつな(江戸川) にんじん(徳島) トマト缶詰(7月) パセリ(茨城) キャベツ(愛知) だいこん(千葉) ホムコン(北海道) ふなしめじ(長野) にんにく(青森) 玉葱(北海道) セロリー(愛知) ★いちご(茨城)
12 金	麻婆丼 飲用牛乳 バリバリ中華サラダ きくらげと青梗菜のスープ 果物(デコボン1/6)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 赤みそ 木綿豆腐 (7月)・かが ★冷凍わかめ (三陸) 冷凍茎わかめ (三陸) 鶏こま(茨城) あさり(韓国)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 玄米(長野) さとう でん粉 ワタンの皮 じゃがいも (鹿児島) 7月)・トマカロニ (かが) サラダ油(米) ごま油 白ごま(いり) にんじん(徳島) こまつな(江戸川) チンゲンツァイ (静岡) にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) 玉葱(北海道) たけのこ(タイ) グリーンピース(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) えのきたけ(長野) 黒きくらげ(大分) ★デコボン(熊本)
15 月	麦入りご飯 小松菜ふりかけ 飲用牛乳 鶏の味噌だれ焼き いそ和え かき玉汁	★おかか 鶏モモ(茨城) 白みそ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) ★たまご(国産)	★かつおだし ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知) 飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) でん粉 サラダ油(米) ごま油 白ごま こまつな(江戸川) にんじん(徳島) キャベツ(神奈川) きゅうり(埼玉) もやし(栃木) ねぎ(茨城) ★おかか(鹿児島・静岡) 鶏こま(茨城) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ
16 火	じゃこチャーハン 飲用牛乳 肉団子スープ 大豆もやしの中華和え 果物(オレンジ1/6)	凍り豆腐(7月) ★豚ひき肉(茨城) 木綿豆腐 (7月)・かが イカ(ハル) 冷凍茎わかめ (三陸)	鶏ガラだし ★ちりめんじゃこ(兵庫・愛媛・広島・愛知) 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) でん粉 サラダ油(米) ごま油 白ごま こまつな(江戸川) にんじん(徳島) こねぎ(静岡) こまつな(江戸川) にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) たけのこ(九州) キャベツ(愛知) 玉葱(北海道) 大豆もやし(栃木) きゅうり(埼玉) ★バナナ(7月)
17 水	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(7月) ★まぐろ缶詰 油揚げ(かが) 赤みそ 白みそ ★冷凍わかめ (三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 三温糖 じゃがいも (鹿児島) サラダ油(米) ごま油 白ごま こまつな(江戸川) にんじん(徳島) ★アーモンド5枚(7月)
18 木	豚とかまぼこの焼きうどん 飲用牛乳 わかめとしらすの酢の物 呉汁	★豚こま(茨城) イカ(ハル) ★蒸しかまぼこ (7月)・か ★粉かつお ★わかめ(三陸) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 油揚げ(かが) 大豆(北海道) 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知)	冷凍うどん (北海道) 三温糖 板こんにやく (群馬) じゃがいも (鹿児島) サラダ油(米) ごま油 にんじん(長崎) こまつな(江戸川) ほうれんそう (埼玉) しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) 玉葱(北海道) キャベツ(神奈川) はくさい(茨城) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(千葉) ねぎ(茨城)

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
19 金	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腐みそ汁 清見オレンジ(1/6)	油揚げ(かが) 鶏ひき肉(茨城) 木綿豆腐 (7月)・か ★たまご(国産) ★豚こま(茨城) 白みそ 赤みそ 豆乳	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 板こんにやく (群馬) じゃがいも (鹿児島) さやえんどう (愛知) にんじん(徳島) だいこん(千葉) こまつな(江戸川) にら(栃木) ねぎ(茨城) みずな(茨城) 生たけのこ(静岡) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) 玉葱(北海道) だいこん(千葉) はくさい(茨城) ねぎ(茨城) えのきたけ(長野) ★オレンジ(7月)
22 月	シーフードピラフ 飲用牛乳 レバーと大豆のソテー ポテトとブロッ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(茨城) ★むきエビ(ミヤマー) イカ(ハル) ★まぐろ缶詰 ★豚レバー(茨城) 玉葱(北海道) セロリー(愛知) ★ベーコン	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 じゃがいも (鹿児島) マーガリン サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま(いり) はせり(茨城) にんじん(徳島) ブロッコリー (長崎) こまつな(江戸川) 玉葱(北海道) しょうが(高知) ホールコン(北海道) キャベツ(神奈川) かぶ(千葉) ★デコボン(熊本)
23 火	回鍋肉丼 飲用牛乳 拌三絲パンス ワタンスープ	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 (7月)・か 鶏こま(茨城) ★うずら卵(愛知)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) つきごんにやく (群馬) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ(9月) じゃがいも (鹿児島) ワタンの皮 にんじん(徳島) ピーマン(茨城) こまつな(江戸川) しょうが(高知) にんにく(青森) キャベツ(神奈川) ねぎ(茨城) きゅうり(埼玉) もやし(栃木) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) たけのこ(九州) 玉葱(北海道)
24 水	かてめし 飲用牛乳 豚とじゃが芋の小判焼き からし和え こしね汁 果物(甘夏1/6)	油揚げ(かが) ★豚ひき肉(茨城) おから(九州) ★おかか(鹿児島・静岡) 鶏こま(茨城) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 玄米(鳥根) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) 小麦粉 小麥粉 乾パン粉 板こんにやく (群馬) ごぼう(青森) ふなしめじ(長野) 玉葱(北海道) ねぎ(茨城) もやし(栃木) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) だいこん(千葉) ★甘夏みかん(熊本)
25 木	ツナマヨドッグ 飲用牛乳 コーンサラダ カレースープ おかしな目玉焼き	★まぐろ缶詰 鶏こま(茨城) レンズまめ(7月)	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	ソフトンゴパン さとう じゃがいも (鹿児島) 小麦粉(国産) サラダ油(米) マヨネーズ(無卵) ★アーモンド粒 (7月) ★アーモンド5枚 (7月) にんじん(徳島) 玉葱(北海道) ホールコン(北海道) にんにく(高知) キャベツ(神奈川) 小麦粉 米粉(7月)
26 金	五穀ごはん ごまわかめ 飲用牛乳 ししやもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春のすまし汁	★冷凍わかめ (三陸) ★豚ひき肉(茨城) 生揚げ(7月) 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ししやも(7月) あおのり(愛知)	精白米(千葉) 五穀(静岡) 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも あられ麩 (7月)・か ごま油 白ごま ★揚げ油(大豆) サラダ油(米) にんじん(徳島) こまつな(江戸川) さやえんどう (福島) しょうが(高知) こまつな(江戸川) にんじん(徳島) さやえんどう (徳島) しょうが(高知) ねぎ(茨城) ごぼう(青森) もやし(栃木) たけのこ(九州) 玉葱(北海道) キャベツ(神奈川) えのきたけ(長野)
30 火	手作り小松菜ピザ 牛乳飲用 コーンスロー あさりのクリームスープ 果物(バナナ1/2)	★ベーコン 鶏こま(茨城) あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道)	鶏ガラだし ★ビザチーズ (デンマーク) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	強力粉 三温糖 小麦粉 米粉 シェルマカロニ (かが) トマト缶詰 こまつな(江戸川) にんじん(徳島) にんにく(青森) 玉葱(北海道) ホールコン(北海道) キャベツ(神奈川) レモン汁 はくさい(茨城) ★オレンジ(7月)