

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	
23 木	ピビンバ 飲用牛乳 めかぶチゲスープ トックのごまはちみつ和え	★豚せん切り(茨城) たまご(国産) 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ	鶏ガラだし 飲用牛乳 めかぶわかめ(三陸)	精白米(千葉) 玄米(長野) 三温糖 じゃがいも(長崎) トック はちみつ(ミャンマー)	サラダ油(米) 白ごま 黒すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) にら(茨城)	しょうが(高知) ぜんまい(秋田) たけのこ(九州) もやし(栃木) 玉葱(千葉) はくさい(キムチ漬け)
24 金	ごはん 飲用牛乳 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 異沢山すまし汁 メロン(1/16)	★サバ(ワケエ)白みそ ★豚細せん切り(茨城) ★さつま揚げ(アヲカ・アヲ) 鶏こま(岩手) 油揚げ(加ガ) 木綿豆腐(宮城)	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 つきごんにやく(群馬) じゃがいも(長崎)	白すりごま ごま油 ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん(千葉) さやえんどう(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) ごぼう(熊本) 干し椎茸(九州) だいこん(千葉) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ねぎ(埼玉) ★アンデスメロン(茨城)
25 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 茹でブロッコリー	★マス(北海道) 若鶏モモ(岩手) ★ベーコン ★焼き竹輪	炊き込みわかめ(韓国・徳島) 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米(千葉) 玄米(長野) 小麦粉 でん粉 スパゲッティ(加ガ) 三温糖 さとう	★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	ピーマン(茨城) にんじん(千葉) さやいんげん(千葉) ブロッコリー※	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(千葉) マッシュルーム(山形) たけのこ(九州) きゅうり(埼玉)
27 月	ハッシュドポークライス(豆入り) 飲用牛乳 こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま(茨城) 青大豆(岩手) ★まぐろ缶詰(中西部太平洋)	鶏ガラだし ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 ★ヨーグルト(無糖)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 小麦粉	サラダ油(米) ★アーモンド(アヲカ)	トマト缶詰(アヲカ) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(千葉) しょうが(高知) にんにく(青森) セロリー(長野) マッシュルーム(山形) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) みかん缶(国産) ハイン缶 ★バナナ(アイルランド)
29 水	麦入りご飯 飲用牛乳 厚焼き卵 ちくわとキャベツのおひたし けんちん汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) ★たまご(国産) ★姫ちく(国産) ★おかか(鹿児島・静岡) 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(アヲカ・加ガ)	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき(徳島・長崎) ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) さとう じゃがいも(長崎)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) 玉葱(千葉) キャベツ(千葉) もやし(栃木) ごぼう(埼玉) だいこん(千葉) ★河内晩柑(愛媛)
30 木	チョップシー(あんかけ丼) 飲用牛乳 ラウベレ(青菜炒め) ココナッツスープ	鶏成鶏肉モモ(岩手) ★ベーコン ひよこまめ(アヲカ) ★ホキ(ニュージーランド) イカ(ペルー)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白(千葉) 玄米(島根) でん粉 じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) ごま油	にんじん(千葉) チンゲンツアイ(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(九州) たけのこ(九州) 玉葱(千葉) 黒きくらげ(熊本) はくさい(茨城) もやし(栃木) キャベツ(千葉) ★ココナッツミルク
31 金	手作りベーコンチーズパン 牛乳飲用 海藻サラダ いんげん豆のミルクスープ 果物(バナナ1/2)	★たまご(国産) ★ベーコン ★まぐろ缶詰 鶏こま(岩手) 白いんげん豆(北海道)	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 ★ビザチーズ(国産) 飲用牛乳 ★わかめ(三陸) くきわかめ(三陸)	強力粉 さとう 小麦粉 三温糖 じゃがいも(長崎)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	キャベツ(千葉) きゅうり(福島) もやし(栃木) えだまめ(北海道) 三温糖 ホールコーン(ニュージーランド) 玉葱(佐賀) セロリー(長野) ★バナナ(アイルランド)