

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		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 月	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁 メロン (1/16)	鶏ひき肉(岩手) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城) 油揚げ(かつ) 木綿豆腐(宮城) ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし ひじき 飲用牛乳 ★ししゃも (ルメイ・かつ)	精白米(千葉) 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも(茨城)	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	えだまめ(北海道) しょうが(高知) ねぎ(茨城) キャベツ(千葉) もやし(栃木) とうがん(愛知) ★アンデスメロン(茨城)	10 水	麦入りご飯 飲用牛乳 鯖のごまだれ焼き おかか和え かみなり汁	★サバ イカ ★おかか 木綿豆腐 鶏こま	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにやく じゃがいも	白すりごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん
2 火	ツナコーントースト 飲用牛乳 コールスロー ポトフ 果物(オレンジ1/6)	★かつお缶詰 ★ウィンナー	鶏ガラだし ★ビザチーズ 飲用牛乳	食パン さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ セロリー ぶなしめじ はくさい ★オレンジ	11 木	チャーハン 飲用牛乳 レバーと大豆の中華揚 じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	★豚ひき肉 凍り豆腐 ★なると ★豚レバー 大豆(国産) イカ ★うずら卵	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 ★揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん こまつな	干し椎茸 にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ 玉葱 もやし
3 水	五穀ごはん 凍わかめ のつくた煮 飲用牛乳 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑 (1/8)	冷凍凍わかめ 鶏肉むね ★おかか ★豚ひき肉 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 五穀 三温糖 でん粉 じゃがいも	白ごま サラダ油(米) ごま油	こまつな にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが汁 キャベツ もやし ごぼう 玉葱 だいこん えのきたけ ★河内晩柑	12 金	くあじゅうしい 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアランダギー	★豚ひき肉 ★蒸しかまぼこ ★豚こま 木綿豆腐 ★たまご ★かつお削り節 ★牛乳、調理用	★鶏骨だし 飲用牛乳 ★糸こんにゃく ★しらす干し 飲用牛乳 ★沖繩もずく ★牛乳、調理用	精白米 玄米 さとう 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま ★揚げ油(大豆)	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 玉葱 ゴーヤ もやし はくさい ねぎ
4 木	家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根の中華和え 春雨スープ	★豚こま 生揚げ 赤みそ イカ	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★くわかめ ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ 切干しだいこん もやし	16 火	セサミパン 飲用牛乳 ラトケス タヒニソースサラダ レンズ豆のスープ 果物(バナナ1/2)	★たまご 鶏こま ひよこまめ レンズまめ	鶏ガラだし 飲用牛乳	セサミパン じゃがいも 小麦粉 さとう ツイストマカロニ	オリーブ油 サラダ油(米) ごま(ねり) すりごま	パセリ にんじん こまつな トマト缶詰	玉葱 キャベツ もやし ホールコーン(冷) レモン汁 セロリー ★バナナ
5 金	七ちらし 牛乳飲用 しらすと小松菜の和え物 そうめん汁 果物(冷凍みかん)	★たまご 油揚げ ★おかか ★しろさけ 鶏こま ★蒸しかまぼこ	★かつおだし きざみのり 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 さとう 三温糖 そうめん ひやむぎ	サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな さやえんどう	かんぴょう 干し椎茸 えだまめ キャベツ もやし だいこん ねぎ ★冷凍みかん	17 水	冷やし中華(ごまだれ) 牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め タピオカボンチ	鶏こま ★豚こま イカ あさり	鶏ガラだし 飲用牛乳	蒸し中華めん さとう でん粉 タピオカパール	サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま(いり)	にんじん こまつな にら	きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ キャベツ ぶなしめじ パイ缶 ★黄桃缶 みかん缶
8 月	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 擬製豆腐 磯辺和え 小松菜ともやしのみそ汁	★かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご 生揚げ 白みそ	★かつおだし ★塩昆布 飲用牛乳 きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	白ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ ★冷凍みかん	18 木	とうもろこしごはん 飲用牛乳 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	★サケ ★おかか ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	白ごま サラダ油(米) ★バター	にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 ねぎ
9 火	二色トースト (7'ルベリッシュ、チーズ) 飲用牛乳 いんげん豆のカレーライス かぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし (1/4本)	★ベーコン あさり 白いんげん豆 豆乳	鶏ガラだし ★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳、調理用 ★生クリーム	胚芽食パン 無塩食パン じゃがいも コーンスターチ 三温糖	★バター サラダ油(米) ★アーモンド・スライ ス	にんじん パセリ 赤パプリカ 西洋かぼちゃ	ブルーベリージャム 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	19 金	夏野菜のカレーライス 牛乳飲用 マカロニサラダ アセロラ寒天	鶏こま レンズまめ(乾) ★ボンレスハム ひよこ豆	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ さとう	サラダ油(米)	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	玉葱 にんにく しょうが なす ゴーヤ キャベツ きゅうり 7時(10%果汁入り飲料) パイ缶