

| 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 | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 27月 | わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 具たくさん栄養味噌汁 果物(りんご1/6) | ★サケ(北海道) 鶏こま(茨城) 絹ごし豆腐(宮城) 白みそ 油揚げ(かつ) | ★かつおだし 炊き込みわかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳 | 精白米(山形) 玄米(島根) 板こんにゃく (群馬) さとう じゃがいも(長崎) 小麦粉 | サラダ油(米) にんじん(千葉) さやいんげん (沖縄) こまつな(江戸川) | ごぼう(青森) たけのこ(国産) れんこん(茨城) だいこん(神奈川県) はくさい(茨城) ねぎ(埼玉) なめこ(山形) ★りんご(青森) |
| 28火 | いちごジャムコッペ 飲用牛乳 鯨のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ | ★くじら (北太平洋) ★ベーコン 鶏こま(茨城) | 鶏ガラだし 飲用牛乳 | 胚芽パン でん粉 三温糖 さとう 押麦 じゃがいも(長崎) | マーガリン ★揚げ油(大豆) サラダ油(米) | にんじん(千葉) こまつな(江戸川) いちごジャム(低糖度) しょうが(高知) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) 玉葱(北海道) セロリー(静岡) ホールユーン(タイ) |
| 29水 | 野菜うどん 飲用牛乳 つくね焼き 菱わかめの和え物 果物(みかん) | ★かまぼこ卵無 (アメリカ・タイ) 鶏ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 木綿豆腐 (アメリカ・かつ) 米みそ | 昆布だし 飲用牛乳 ★くきわかめ (岩手) | 冷凍うどん (国産) 三温糖 でん粉 生パン粉 (アメリカ・かつ) じゃがいも(長崎) | サラダ油(米) 白ごま(いり) 白すりごま | にんじん(千葉) こまつな(江戸川) 玉葱(北海道) もやし(栃木) えのきたけ(長野) ねぎ(埼玉) れんこん(茨城) しょうが(高知) キャベツ(愛知) ★みかん(和歌山) |
| 30木 | 麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 大根のサラダ スーラータン 果物(オレンジ1/6) | ★豚こま(茨城) イカ(ベル) ★うすら卵(愛知) 鶏ひき肉(茨城) ★冷凍菱わかめ (三陸) 木綿豆腐(宮城) | 鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産) | 精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 さとう | サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま | にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トウモロコシ(山梨) しょうが(高知) にんにく(青森) 黒きくらげ(大分) もやし(栃木) たけのこ(九州) はくさい(群馬) だいこん(神奈川県) きゅうり(宮崎) ホールユーン(タイ) えのきたけ(長野) 玉葱(北海道) ★オレンジ(広島) |
| 31金 | えびとあさりのクリームライス 飲用牛乳 ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ | 豆乳 鶏こま(茨城) ★むきエビ (ミャンマー) あさり(韓国) 白いんげん豆 (北海道) ★ボンレスハム ひよこまめ(アメリカ) | 鶏ガラだし ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳) 飲用牛乳 粉寒天 | 精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 じゃがいも(長崎) 三温糖 さとう | マーガリン サラダ油(米) | にんじん(千葉) パセリ(茨城) ブロッコリー (長崎) 赤パプリカ (ニュージーランド) 玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川県) レモン果汁 みかん缶(国産) ハインツ(アメリカ) ★黄桃缶(アメリカ) ★りんご(青森) |