

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1 金	牛乳 ご飯 ★サーモンフライ カラフルきんぴら 味噌汁	サーモンフライ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳			ご飯 砂糖	油 ごま ごま油 油
4 月	牛乳 ご飯 鶏肉の和風カレー煮込み ほうれん草ともやしの和え物 のっぺい汁	鶏肉 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草 人参 葉ねぎ	ごぼう しらたき 大根 れんこん 根菜ねぎ もやし しめじ	ご飯 砂糖 澱粉 砂糖 里芋	油
5 火							
6 水							
7 木	牛乳 ご飯 さつま芋と豚肉の炒め煮 ★小松菜のなめたけ和え 味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜		ご飯 さつま芋 砂糖	油
8 金	牛乳 味噌バターコンラーメン ★白ごまつくね ★杏仁フルーツ	豚肉 味噌 白ごまつくね	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ	もやし キャベツ コーン	中華麺	油 バター
11 月	牛乳 ご飯 がんとどきのオイスターソース煮 竹輪ともやしのナムル 中華スープ	がんとどき 竹輪 卵	牛乳		パイン 黄桃 キウイフルーツ	杏仁豆腐 ご飯 砂糖 澱粉	ごま油 ごま ごま油
12 火	牛乳 秋の香りご飯 ★鮭の銀紙巻き ほうれん草のごま和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ 鮭銀紙巻き 豆腐	牛乳	人参 枝豆	しめじ えのき 干しいたけ	ご飯 砂糖	
13 水	牛乳 ミートスパゲティ ホワイトチャウダー	鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 人参	キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう	ごまドレッシング ごま油	
14 木	牛乳 麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛揚げ ハムとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム まぐろ油漬け 油揚げ 味噌	牛乳	人参	生姜 キャベツ 玉葱	麦ご飯 澱粉 じゃが芋 砂糖	油
15 金	牛乳 カレーライス お豆のサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 枝豆 人参	玉葱 にんにく 生姜 コーン	ご飯 じゃが芋 コールスロドレッシング	カレーウ 油
18 月	牛乳 豚丼 真だくさん汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 小松菜	玉葱 しらたき 白菜 大根 ごぼう	ご飯 砂糖	
19 火	牛乳 ご飯 ★ビザバーグ カルちゃんサラダ ひよことうずらのスープ	ハンバーグ まぐろ油漬け ペーコン うずら卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ 牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 人参	玉葱 キャベツ 玉葱	ご飯 油 ごまドレッシング	
20 水	牛乳 ★ビビンバ たけのことわかめのスープ	牛肉 錦糸玉子 味噌	海藻 わかめ 牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 大根 大豆もやし たけのこ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま
21 木	牛乳 ハヤシライス サラダ	牛肉 えび いか	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ	ご飯 じゃが芋 マカロニ	油 ハヤシルウ バター イタリアンドレッシング
22 金	牛乳 ご飯 鶏肉ときこの煮物 じゃが芋のごま和え すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 人参 小松菜 葉ねぎ	えのき しめじ まいたけ れんこん じゃが芋 砂糖	ご飯 砂糖 ごま	
25 月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ★しゅうまい 酸辣湯風スープ ★ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 きくらげ	ご飯 砂糖 澱粉	油
26 火	牛乳 ご飯 ★魚の野菜あんかけ 切り干し大根と白菜のさっぱり和え 味噌汁	ホキフライ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	玉葱 えのき 生姜 切り干し大根 白菜 レモン 玉葱	ご飯 砂糖 じゃが芋	油
27 水	牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き うずら卵と野菜のバター炒め 味噌汁	豚肉 いか うずら卵 竹輪 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	生姜 キャベツ 玉葱 こんにゃく なめこ	麦ご飯 小麦粉 砂糖	油 バター
28 木	牛乳 きつねうどん 大根の煮物 りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	葉ねぎ ほうれん草 人参 いんげん	大根 りんご	うどん 砂糖 砂糖	
29 金	牛乳 チキンライス コロコロサラダ パンプキンスープ	鶏肉 ハム	牛乳	ピーマン 人参 枝豆 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム れんこん コーン 玉葱	ご飯 ごまドレッシング ホワートルウ	油 バター

・各料理の調味料やだし等については記載されていません。