



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏胸肉のねぎみそ焼き ちくわのマヨ和え	ジャムヨーグルト ほうじ茶 プチウインナーパン 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こ うじみそ・鶏むね肉・甘みそ・ 淡色辛みそ・焼き竹輪・かにか まぼこ・スキムミルク・鶏卵・ ウインナーソーセージ・乳飲料 (牛乳)	砂糖・精白米・じゃがいも・調 合油・マヨネーズ・強力粉・ソ フトマーガリン	いちごジャム・えのきたけ・わか め・白葱・キャベツ・かいわれ
2	金	ごはん 具だくさん汁(みそ汁) 白身魚の天ぷら 切り干し大根の煮物	こぶきさつま芋 ほうじ茶 ソフトビスケット 牛乳	無添加こうじみそ・ホキ・揚 げ・乳飲料(牛乳)	さつまいも・精白米・しらた き・天ぷら粉・調合油・砂糖・ 薄力粉・ソフトマーガリン	だいごん・しめじ・ごぼう千切り・ にんじん・青葱・しょうが・切干し だいごん・いんげん
3	土	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 白菜とハムのナムル	かぼちゃポール 牛乳 抹茶パウンドケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・無添加こうじ みそ・鶏もも肉・ロースハム・ 鶏卵・冷凍ホイップ	ホットケーキミックス・生パン 粉・砂糖・調合油・精白米・お つゆふ・さといも・板こんにゃ く・ごま油・薄力粉・無塩バ ター	かぼちゃ・こまつな・ごぼう・水煮 レンコン・だいごん・にんじん・し いたけ・いんげん・はくさい・コー ン缶・しょうが
5	月	冷やしわかめうどん きんぴらごぼう パインアップル ヤクルト	人参ビスケット 牛乳 コーンおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・蒸しかまぼ こ・揚げ	米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・ゆでうどん・しらたき・調 合油・ごま油・いりごま・ヤク ルト・精白米	にんじん・わかめ・青葱・ごぼう千 切り・水煮レンコン・絹さや・パイン アップル缶・コーン缶
6	火	ごはん 夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き ビーフンの中華和え	オレンジゼリー ほうじ茶 あんみつ 牛乳	ふた肉・ロースハム・つぶしあ ん・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・ビーフ ン・ごま油・いりごま	アガー・オレンジジュース・彩り野 菜ミックス・オクラ・たまねぎ・に んじん・三色ピーマン・しょうが・ きゅうり・りんごジュース・みかん 缶・バナナ・キウイ・パインアップ ル缶
7	水	ハヤシライス ジャーマンポテトサラダ バナナ	ツナ大豆 ほうじ茶 お誕生日ケーキ 牛乳	大豆水煮・ツナ・ふた肉・乳飲 料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイッ プ	砂糖・精白米・調合油・ハヤシ ルウ・チルドポテト・マヨネー ズ・ホットケーキミックス・無 塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトホール缶・バナナ・みか ん缶・パインアップル缶
8	木	パン ミネストローネ サバのカレームニエル ほうれん草とハムのソテー	シュガーラスク 牛乳 昆布おむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・ベーコン・さば・ ロースハム	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・グラ ニュー糖・じゃがいも・薄力 粉・カレー粉・精白米	にんじん・たまねぎ・トマトホール 缶・トマトケチャップ・ほうれんそ う・コーン缶・塩昆布
9	金	ごはん オニオンスープ チキンパン粉焼き ポテトサラダ	チーズかぼちゃ ほうじ茶 プチクリームパン 牛乳	ピザ用チーズ・鶏むね肉・乳飲 料(牛乳)・鶏卵・卵黄	調合油・精白米・薄力粉・生パン 粉・チルドポテト・マヨネー ズ・強力粉・砂糖・ソフトマー ガリン・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ミッ クスベジタブル
10	土	ごはん 玉ねぎとわかめのおすまし 白身魚のみそ漬け焼き 根菜の炊き合わせ	ビスケット 牛乳 フルーツゼリー(アガー) ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・めばる・淡色 辛みそ	薄力粉・生パン粉・砂糖・調合 油・精白米・さといも	たまねぎ・わかめ・にんじん・だい ごん・水煮レンコン・しいたけ・い んげん・黄桃缶・みかん缶・ア ガー・リンゴジュース
13	火	ごはん キャベツと揚げのおすまし サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 オレンジケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・ 揚げ・さば・焼き竹輪・かつお 節・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・薄力 粉・無塩バター	アガー・キャベツ・ほうれんそう・ にんじん・コーン缶・オレンジ ジュース
14	水	パン チキンスープ エビマカロニグラタン かぼちゃサラダ	抹茶ラスク 牛乳 梅おかかおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・むきえび・ピザ用 チーズ・かつお節	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・グラ ニュー糖・マカロニ・薄力粉・ チルドポテト・マヨネーズ・精 白米	キャベツ・にんじん・しめじ・たま ねぎ・かぼちゃ・むきえだまめ・梅 肉
15	木	ごはん 白菜と揚げのおすまし 白身魚の西京焼き 大豆とひじきの煮物	青のりポテト ほうじ茶 プチ抹茶ロールパン 牛乳	揚げ・めばる・甘みそ・大豆水 煮・焼き竹輪・乳飲料(牛 乳)・鶏卵	じゃがいも・調合油・精白米・ 砂糖・強力粉・ソフトマーガリ ン・無塩バター	あおのり・はくさい・ひじき・にん じん・むきえだまめ
16	金	ごはん 中華スープ チキンホイコーロー 切干大根の中華和え	ココアビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏むね肉・赤 色辛みそ・淡色辛みそ・ロース ハム・プレーンヨーグルト	米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・精白米・いりごま・ごま 油・片栗粉・調合油	わかめ・白葱・キャベツ・にんじ ん・青ピーマン・切干しだいごん・ きゅうり・コーン缶・みかん缶・キ ウイフルーツ・バナナ



日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
17	土	ごはん 玉ねぎのおすまし サバのみそ煮 高野豆腐の煮物	きな粉バナナ ほうじ茶 紅茶ケーキ 牛乳	きな粉・さば・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・精白米・おつゆふ・さといも・ホットケーキミックス・無塩バター	バナナ・たまねぎ・しょうが・にんじん・いんげん
19	月	ミートスバゲティ コンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	メープルラスク 牛乳 鮭わかめおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・ツナ・鮭フレーク	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・メープルシロップ・スバゲティ・チルドポテト・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・トマトホール缶・トマトケチャップ・コンスープ(粉末)・パセリ・ブロッコリー・炊き込みわかめ
20	火	ごはん 具だくさん汁(すまし汁) 白身魚の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮	パインヨーグルト ほうじ茶 青のりフライドポテト 牛乳	プレーンヨーグルト・めばる・鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・しらたき・調合油・ごま油・片栗粉・皮つきポテトフライ	パインアップル缶・だいごん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・白葱・しょうが・かぼちゃ・あおのり
21	水	パン きのこのブラウンシチュー たまごサラダ みかん	チーズさつま芋 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏ミンチ・大豆ミート	さつまいも・調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・じゃがいも・デミグラスソース・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・キャベツ・きゅうり・みかん缶・しょうが
22	木	ごはん コーン中華スープ マーボー春雨 ほうれん草ともやしのごま和え	しらす炒り大豆 ほうじ茶 ゆかりおむすび ほうじ茶	大豆水煮・しらす干し・大豆ミート・赤色辛みそ・ぶたミンチ・ロースハム	調合油・砂糖・精白米・いりごま・ごま油・はるさめ・片栗粉	コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・ほうれん草・りよくともやし・しょうが・ゆかりこ
23	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 鶏のからあげ 高野豆腐のサラダ	きな粉ビスケット 牛乳 つぶつぶみかんゼリー ほうじ茶	きな粉・乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・鶏むね肉・高野豆腐・かにかまぼこ	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・じゃがいも・片栗粉・調合油・ごま油	えのきたけ・しょうが・コーン缶・かいわれ・アガー・オレンジジュース・みかん缶
24	土	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の卵とじ きゅうりとしらすの甘酢和え	こぶき芋 ほうじ茶 ジャムサンド 牛乳	絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・ぶた肉・鶏卵・しらす干し・スキムミルク・乳飲料(牛乳)	じゃがいも・精白米・砂糖・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン	わかめ・たまねぎ・青葱・きゅうり・いちごジャム
26	月	ソース焼きそば きのこのみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え ヤクルト	チーズじゃが 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・ウィンナーソーセージ・無添加こうじみそ・鶏むね肉	じゃがいも・調合油・焼きそば・麺・ねりごま・砂糖・いりごま・ごま油・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり・しめじ・えのきたけ・なめこ水煮・青葱・きゅうり・コーン缶・菜めしの素
27	火	こくろまひき肉カレーライス 切り干し大根サラダ オレンジ	みかんヨーグルト ほうじ茶 ツナサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・鶏ミンチ・大豆ミート・ロースハム・スキムミルク・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・マヨネーズ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・切り干しだいごん・きゅうり・コーン缶・オレンジ
28	水	パン 豆乳スープ 鶏肉の照り焼き きんぴらサラダ	きな粉ラスク 牛乳 わかめおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・きな粉・乳飲料(牛乳)・調整豆乳・鶏もも肉	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・ごぼう・コーン缶・炊き込みわかめ
29	木	ごはん 野菜スープ 照り焼き豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ	ツナ大豆 ほうじ茶 パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	大豆水煮・ツナ・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・生パン粉・調合油・スパゲティ・ホットケーキミックス・メープルシロップ・ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり
30	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え	かぼちゃビスケット 牛乳 フチあんぱん 牛乳	乳飲料(牛乳)・揚げ・無添加こうじみそ・メルルーサ・鶏卵・つぶしあん	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・片栗粉・調合油・はるさめ・ごま油・いりごま・強力粉	かぼちゃ・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・きゅうり・コーン缶
31	土	給食・午後おやつ提供無し	豆乳ケーキ 牛乳	調整豆乳・乳飲料(牛乳)	砂糖・米粉・調合油	

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。