日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おいしい味のお手伝い
01 木	昼食	ごはん マーボー白菜 たまねぎのお汁	米 じゃがいも	生揚げ、鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、カットわかめ	赤みそ、酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
02 金	昼食	大豆ごはん 菜花のじゃこ和え けんちん汁 みかん	米 ごま	だいた煮、鶏もも肉 こま しらす干し 木綿豆腐	にんじん キャベツ、なばな、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、酒、油、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 鬼まんじゅう(黒)	白蒸し粉、さつまいも	牛乳 調製豆乳		
03 土	昼食	肉うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
05 月	昼食	ごはん ぶりかけ 白菜と鶏ささみのごま和え 厚揚げのみそ汁 バナナ	米 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏ささ身 筋なし 生揚げ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	しょうゆ、砂糖、酢 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06 火	昼食	雑穀ごはん 和風ハンバーグ 野菜の昆布和え 大根のみそ汁	米、雑穀米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ひじき キャベツ、こまつな、にんじん、塩こんぶ だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、油、本みりん 砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		油揚げ 牛乳		
07 水	昼食	発芽米入りごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃがいものお汁	米、発芽米 しらたき じゃがいも	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 ツナ人參おにぎり	米、ごま	ツナ油漬缶	にんじん	しょうゆ
08 木	昼食	ごはん 魚のごまみそ煮 もやしの和え物 ごぼうのお汁	米 すりごま	はまち	もやし、にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、にんじん	赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 あんこサンド	食パン 耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖
09 金	昼食	麦ごはん 豆腐の変わり揚げ えのきの和え物 かんぴょうのお汁	米、押麦	絞豆腐、しらす干し 花かつお 鶏むね肉 こま	にんじん、ひじき ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 土	昼食	豚汁うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	赤みそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 火	昼食	雑穀ごはん 煮魚 じゃがいものごま和え キャベツのお汁	米、雑穀米 じゃがいも、ごま	はまち 木綿豆腐	しょうが にんじん キャベツ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖、ごま油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
14 水	昼食	ごはん 肉みそ豆腐 すまし汁	米	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが だいこん、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	赤みそ、砂糖、油、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
15 木	昼食	麦ごはん からあげ 小魚和え 切り干し大根のみそ汁	米、押麦	鶏もも肉 しらす干し 油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん こまつな、にんじん、切り干しだいこん	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16 金	昼食	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ りんご	米、じゃがいも すりごま	牛乳、鶏むね肉 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もやし、にんじん りんご	バター、小麦粉、ウスターソース、中華だしの素、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 月	昼食	発芽米入りごはん 揚げ魚の絡め和え 小松菜の大豆和え たまねぎのお汁	米、発芽米	はまち だいた煮、花かつお 油揚げ	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 火	昼食	じゃこゆかりごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁	米	しらす干し 鶏もも肉 こま、凍り豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、砂糖、油、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 ヨーグルト(無糖)		
21 水	昼食	雑穀ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め 白菜のお汁 バナナ	米、雑穀米 米こうじ 塩こうじ、ごま	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、葉ねぎ バナナ	油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 カリカリたつくり	ごま	牛乳 いわし(田作り)かえり		砂糖、しょうゆ
22 木	昼食	麦ごはん メンチかつ キャベツのさっぱり和え えのきのみそ汁	米、押麦 パン粉	豚ひき肉、おから	たまねぎ キャベツ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	油、小麦粉、食塩 酢、砂糖、ごま油、しょうゆ 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ	はくさい、にんじん、葉ねぎ にんじん、たまねぎ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	ハリハリだいこん御飯 鶏肉のごま照り焼き 田舎汁 みかん	米 ごま	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	焼ふ	牛乳 きな粉		砂糖、バター
27 火	昼食	発芽米入りごはん ごぼうの豚からあげ 野菜のじゃこ和え しめじのお汁	米、発芽米 米粉	豚肉肩 こま しらす干し 油揚げ	ごぼう、しょうが もやし、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖、酢 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 水	昼食	雑穀ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜のおかか和え わかめのお汁	米、雑穀米	さわら 花かつお 木綿豆腐	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん にんじん、たまねぎ、カットわかめ	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 木	昼食	麦ごはん すき焼き風煮 みそ汁	米、押麦 しらたき さといも	豚肉肩 こま、焼き豆腐 油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋のお焼き	じゃがいも	牛乳 調製豆乳		片栗粉、油、しょうゆ、砂糖