献立表

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 金	昼食	そばろちらし寿司 野菜のツナ和え 花麩のお汁	米、ごま	鶏ひき肉 ツナ油漬缶	にんじん、さやえんどう キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、なばな	酢、砂糖、しょうゆ、食塩、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	カルピス 桃色どら焼き		カルピス 木綿豆腐、あずき(乾)	いちご	小麦粉、砂糖、油
02 土	昼食	カレーうどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、かつお節、片栗粉、カレー粉、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
04 月	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ はるさめ炒め 厚揚げのお汁 りんご	米、発芽米 ごま はるさめ	いわし(田作り)かえり、花かつお 豚ひき肉 生揚げ	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ だいこん、葉ねぎ、にんじん りんご	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		
05 火	昼食	麦ごはん あおさコロッケ 白菜の和え物 豚汁	米、押麦 じゃがいも、パン粉 すりごま	鶏ひき肉	たまねぎ、あおのり はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	油、小麦粉、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06 水	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしのごま塩和え かんぴょうのお汁	米 ごま	さわら	しょうが もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒 ごま油、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 豆腐パンケーキ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、砂糖、油
07 木	昼食	雑穀ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草のおかか和え えのきのみそ汁	米、雑穀米	鶏ひき肉、絞り豆腐 豚ひき肉 花かつお 油揚げ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト	きな粉		砂糖
08 金	昼食	ごはん 豚肉と野菜のピビンバ風 田舎汁	米	豚肉肩 こま 鶏むね肉 こま	緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、にんにく ごぼう、にんじん、こまつな、干しいたけ	しょうゆ、砂糖、酒、赤みそ、ごま油 しょうゆ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09 土	昼食	味噌煮込みうどん バナナ	うどん	鶏もも肉 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		
11 月	昼食	ごはん きんぴらごぼう 具沢山みそ汁 バナナ	米 しらたき、ごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん バナナ	しょうゆ、砂糖、酒、ごま油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	お茶 昆布おにぎり	米、ごま		にんじん、塩こんぶ	
12 火	昼食	雑穀ごはん 昆布のかき揚げ 切り干し大根のツナサラダ もやしのお汁	米、雑穀米	鶏むね肉 こま ツナ油漬缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ にんじん、こまつな、切り干しだいこん もやし、たまねぎ、にんじん	小麦粉、油、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、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		
13 水	昼食	五目ごはん さっぱり和え 豆乳汁	米 ごま	鶏ひき肉、凍り豆腐	にんじん、さやえんどう、干しいたけ もやし、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、本みりん、砂糖 しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 りんごの蒸しパン	白蒸し粉	牛乳 牛乳	りんご	
14 木	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉と生揚げの煮物 じゃがいものお汁	米、発芽米	鶏もも肉 こま、生揚げ 油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、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 フライピーンズ	じゃがいも	牛乳 だいたい水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
15 金	昼食	カレーライス ブロッコリーの和え物 ヨーグルト	米、じゃがいも すりごま	調製豆乳、鶏むね肉 こま	たまねぎ、にんじん もやし、ブロッコリー、にんじん	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、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16 土	昼食	ごはん じゃが芋のそばろ煮 みそ汁	米 じゃがいも	豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18 月	昼食	ごはん ひじきハンバーグ 野菜のじゃこ和え みそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 しらす干し 木綿豆腐	たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき もやし、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、油 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		
19 火	昼食	麦ごはん 自身魚のからめ和え えのきの和え物 たまねぎのお汁	米、押麦 すりごま	たい	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、ウスターソース、酒、しょうゆ 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 きな粉サンド	フランスパン	牛乳 きな粉		バター、砂糖
21 木	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 豆腐のお汁 オレンジ	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、しめじ にんじん、チンゲンサイ オレンジ	赤みそ、砂糖、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 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 金	昼食	わかめごはん からあげ キャベツのおかか和え はるさめスープ	米	鶏もも肉 こま 花かつお	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	片栗粉、油、しょうゆ、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	醗酵乳 フルーツケーキ	ホットケーキ粉	牛乳、生クリーム	いちご	バター、砂糖
25 月	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 えんどうのお汁	米、雑穀米	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、赤みそ、ごま油、砂糖、片栗粉 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 火	昼食	ごはん 鶏肉のごま照り煮 じゃがいものみそ汁	米 ごま じゃがいも	鶏もも肉 こま 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 水	昼食	ごはん 高野豆腐のから揚げ チンゲン菜の和えもの しめじのお汁	米	凍り豆腐	しょうが もやし、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	油、しょうゆ、片栗粉、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		
28 木	昼食	ごはん 野菜炒め にんじんのみそ汁 バナナ	米	豚肉肩 こま 生揚げ	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん バナナ	ごま油、しょうゆ、本みりん、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 金	昼食	麦ごはん カレー肉じゃが わかめのお汁	米、押麦 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	油、しょうゆ、砂糖、カレー粉 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		