



日付 曜日	献立名 (主 食・主 菜・副 菜・汁 物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	文化の日							
4 (火)	減塩食パン りんごジャム 海鮮焼きそば 小松菜とツナのサラダ	☆	ぶたにく あさり さつまあげ ツナ	あおのり しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	げんえんしょくパ ン りんごジャム スパゲッティ	あぶら エッグケアマヨ ネーズ
5 (水)	ごはん チキンカレー パンパンジーサラダ	☆	とりにく レンズまめ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり もやし	こめ さとう きょうかまい おむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら すりごま
6 (木)	ごはん ☆チキンチキンごぼう 小松菜と大根のみそ汁	☆	いい歯の日 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう えだまめ だいこん えのき たまねぎ	こめ きょうかまい でんぱん さとう	あぶら
7 (金)	ごはん つくねのおろしあんかけ 五目大豆	☆	ハンバーグ だいず とりにく あつあげ	こんば ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ	こめ さとう きょうかまい でんぱん じゃがいも	あぶら
10 (月)	ごはん しそかつおふりかけ 里芋のそぼろ煮 ☆ちゃんこ鍋	☆	とりにく ぶたにく ミートボール とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが はくさい だいこん えのき ねぎ	こめ さといも きょうかまい さとう でんぱん カットマロニー	ふりかけ(ごま) あぶら
11 (火)	テーブルロール ☆バリバリ血うどん ぎょうざ(2個) イタリアンサラダ みかんジュース	☆	ぶたにく さつまあげ ぎょうざ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや あかピーマン きピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ たけのこ コーン みかんジュース	テーブルロール あげめん でんぱん	あぶら イタリアンドレ
12 (水)	ごはん 鶏肉と厚揚げの甘酢煮 ひじきのサラダ 納豆	☆	とりにく あつあげ だいず ツナ なっとう	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しょうが きゅうり コーン	こめ きょうかまい さとう でんぱん	エッグケアマヨ ネーズ ごま
13 (木)	背割り胚芽コッパン ビーンズドッグ 豆乳スープ ムース	☆	ウインナー だいず とうふ ぶたにく とうふ きんときまめ とうにゅう	ムース ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい しめじ	はいがパン さとう じゃがいも	
14 (金)	ごはん きびなごあおさフライ(2尾予定) 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	☆	さつまあげ あぶらあげ みそ	きびなご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら
17 (月)	キムチごはん 野菜ののり酢和え トック	☆	ぶたにく ツナ とりにく	しらすぼし やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく キャベツ はくさい もやし しいたけ	こめ さとう おむぎ きょうかまい トック	キムチ ごまあぶら ごま
18 (火)	ミルクねじりパン トマトオムレツ キャロットサラダ カレースープ	☆	たまご ツナ ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ あぶら
19 (水)	ごはん いわしがほすレモン煮 白菜のゆず香和え わかめのみそ汁	☆	いわし とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	はくさい ゆずかじゅう たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	
20 (木)	減塩コッパン かぶりクラムチャウダー ほうれん草のソテー 川崎りんご園のりんご	☆	とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	かぶ たまねぎ しめじ コーン りんご	げんえんコッパ ン	生クリーム バター あぶら
21 (金)	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 鶏ごぼう汁	☆	さば みそ かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく ごぼう ねぎ	こめ きょうかまい さとう さといも	
24 (月)	勤労感謝の日							
25 (火)	さつまいもごはん 千草焼 わかめサラダ 豆腐のみそ汁	☆	たまご ツナ とうふ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さつまいも さとう	ごまあぶら すりごま
26 (水)	ごはん サーモンフライ 小松菜の梅じゃこ和え ☆フォー・ガー	☆	サーモン とりにく	しらすぼし ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし うめ しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ きょうかまい さとう ピーフン	あぶら すりごま ごまあぶら
27 (木)	パインパン 鶏肉のコーンフレック焼き ブロッコリーのくるみチーズサラダ マカロニスープ	☆	とりにく ツナ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく カリフラワー はくさい たまねぎ	パインパン コーンフレック さとう マカロニ	エッグケアマヨ ネーズ くるみ オリーブオイル
28 (金)	ごはん さんまの甘露煮 切干大根の炒り煮 ごま豆乳鍋	☆	さんま とうふ でんぱん ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	きりぼしだいこん しいたけ えだまめ はくさい えのき だいこん	こめ きょうかまい さとう	あぶら ねりごま

