



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			
1 (金)	遠足										
3日(日)建国記念日			4日(月)みどりの日			5日(火)こどもの日			6日(水)振替休日		
7 (木)	ごはん 回鍋肉 若竹汁 ★ミニたい焼き	こどもの日 ☆	ぶたにく みそ かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャバツ たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ えのき	こめ きょうかまい さとう たいやき	ごまあぶら			
8 (金)	ごはん ★お茶ばっば 青さ入りあじフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 肉じゃが	八十八夜 ☆	あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん	カリフラワー たまねぎ こんにゃく えだまめ	こめ きょうかまい じゃがいも さとう	おちゃばっば あぶら イタリアンド レッシング			
11 (月)	ごはん チキンカレー ★夏みかん入りフルーツカクテル	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく みかん あまなつみかん もも パイン	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ゼリー	あぶら			
12 (火)	黒糖ねじりパン(減量) ハンバーグ オニオンソース キャロットサラダ 春キャバツのスープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく コーン キャバツ	こくとうパン さとう	エッグゲアマヨ ネーズ			
13 (水)	ごはん ささみチーズカツ ★れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	かみかみデー ☆	ササミ ぎゅうにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん いとこんにゃく たまねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら			
14 (木)	クロワッサン なすのミートスパゲティ 菜の花とツナのサラダ 青うめゼリー	☆	ぎゅうにく ぶたにく レバー だいたい ツナ	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	たまねぎ なす マッシュルーム グリーンピース しょうが コーン にんにく もやし	クロワッサン スパゲッティ あおうめゼリー	オリーブオイル エッグゲアマヨ ネーズ			
15 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	☆	ぶたにく かつおぶし かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが えのき	こめ さとう きょうかまい でんぶん おわらふ	あぶら			
18 (月)	ごはん 厚揚げの肉みそ煮 春雨の中華サラダ	☆	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが キャバツ きゅうり	こめ きょうかまい はるさめ さとう	ごまあぶら すりごま			
19 (火)	ごはん さばの塩焼き 五目野菜炒め 山菜のみそ汁	毎月19日 食育の日 ☆	さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ きくらげ えのき わらび ぜんまい	こめ きょうかまい はるさめ	あぶら			
20 (水)	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 わかめのすまし汁	☆	とりにく ぶたにく さつまあげ かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん なのはな ねぎ	にんにくしょうが きりぼしだいこん しいたけ えのき えだまめ	こめ きょうかまい さとう おわらふ	あぶら			
21 (木)	揚げパン クラムチャウダー じゃがいものマスタードソテー みかんジュース	☆	ベーコン あさり ウインナー	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャバツ グリーンピース コーン みかんジュース	コッパパン グラニューとう じゃがいも	あぶら バター			
22 (金)	★高菜ごはん いわしのおかか煮 ★タイピーエン	よくかんで たべましょう ☆	いわし ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	たかな にんじん	はくさい たけのこ しょうが きくらげ	こめ きょうかまい はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら			
25 (月)	ピースごはん ホキのごままヨ焼き ひじきのカレー炒め 小松菜のみそ汁	☆	ホキ ちくわ みそ だいたい あぶらあげ とうふ	めひじき ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ しめじ	こめ もちこめ きょうかまい さとう	エッグゲアマヨ ネーズ すりごま あぶら ごま			
26 (火)	キャロットパン ちゃんぽん シューマイ(2個) パレンシアオレンジ	☆	ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	キャロットパン ちゃんぽん				
27 (水)	キムチごはん キャバツのりし和え 肉団子のスープ	☆	ぶたにく ミートボール	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 こまつな	しょうが にんにく キャバツ たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ きょうかまい さとう	キムチ ごま ごまあぶら エッグゲアマヨ ネーズ			
28 (木)	減塩コッパパン ★ポークビーンズ ほうれん草のソテー 八女茶ムース	アメリカの料理 ☆	ぶたにく だいたい ウインナー	やめちやムース ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ グリーンピース コーン	げんえんコッパ パン じゃがいも さとう	あぶら			
29 (金)	ごはん きびなごカリカリフライ(2尾) こんにゃくの炒め物 キャバツのみそ汁	☆	てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	きびなご ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく キャバツ えのき	こめ きょうかまい さとう さつまいも	あぶら			

