

献立名			おやつ		材料			
					からだを丈夫にする(あか)	強い力を作る(きいろ)	病氣から守ってくれたりいろいろな味が できるお手伝いをしてくれる(みどり)	おいしい味(しろ)
日曜	主食	おかず	午前	午後	肉・魚・卵・豆製品・牛乳 小魚・海藻	穀類・いも・油脂類	緑黄色野菜・淡色野菜 くだもの	調味料
1/水	ごはん	いもごはん サケのバター焼き 大豆としらすのつくだ煮	チーズ 牛乳	りんご ミルク	チーズ 牛乳 のり 大豆 しらす干し サケ スキムミルク	米 油 片栗粉 バター	さつまいも パセリ りんご	砂糖 しょうゆ 塩 こしょう
2/木	ごはん	カレーライス フルーツサラダ 福神 漬	キウイ 牛乳	菓子 ミルクココア	牛乳 鶏肉 スキムミルク	じゃがいも 米 菓子	玉ねぎ 人参 グリーンピース りんご 白菜 きゅうり レタス ミカン缶 福神漬 キウイ	カレールー マヨネーズ ココア
3/金	うどん	すき焼き風うどん お浸し パナナ	チーズ 牛乳	蒸し饅頭 ミルクティー	チーズ 牛乳 牛肉 豆腐 ごま スキムミルク	うどん こんにやく 蒸し饅頭	白菜 ねぎ しめじ パナナ ほうれん草	煮干し しょうゆ 砂糖 紅茶
4/土		《運動会》						
6/月	ごはん	アジのムニエル 粉吹きいも さつまいものスープ	チーズ 牛乳	オレンジ ミルクココア	チーズ 牛乳 アジ ベーコン スキムミルク	油 バター じゃがいも さつまいも 小麦粉 米	パセリ 玉ねぎ オレンジ	塩 こしょう コンソメ ココア
7/火	ごはん	大根とサバのみそ煮 ごま和え 豆腐と青菜のみそ汁	キウイ 牛乳	菓子 ミルク	牛乳 サバ ごま 豆腐 スキムミルク	米 菓子	キウイ しょうが 大根 キャベツ 人参 ほうれん草	みそ 砂糖 しょうゆ 煮干し
8/水	ごはん	魚の竜田揚げ 牛肉とかぼちゃのうま煮 みそスープ	チーズ 牛乳	ナン ミルク	チーズ 牛乳 メルルーサ 牛肉 豆腐 わかめ スキムミルク	片栗粉 油 米	かぼちゃ いんげん 人参 ねぎ ナシ	しょうゆ みりん 砂 糖 みそ コンソメ
9/木	ごはん	豚のしょうが焼き かき卵スープ 生野菜のオーロラソース つけもの	バナナ 牛乳	菓子 ミルクココア	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	片栗粉 油 米 菓子	バナナ しょうが キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう たくあん ねぎ	砂糖 しょうゆ ケチャップ マヨネーズ 鶏がら コンソメ ココア
10/金	ごはん	《おまつりごっこ・お誕生日会》 手巻き寿司 すまし汁 キャンドルバナナ	チーズ 牛乳	ケーキ ミルクティー	チーズ 牛乳 のり ツナ かにかま ちくわ わかめ かつお節 スキムミルク	米 ケーキ	きゅうり 小松菜 バイ缶 バナナ	酢 砂糖 塩 しょう ゆ マヨネーズ 紅茶
11/土	パン	シーチキンパン チーズ 牛乳 オレンジ			チーズ 牛乳	シーチキンパン	オレンジ	
13/月		《体育の日》						
14/火	ごはん	鶏のから揚げ スパゲッティサラダ オニオンスープ	りんご 牛乳	菓子 ミルク	牛乳 鶏肉 ハム スキムミルク	片栗粉 油 スパゲティ バター 小麦粉 米 菓子	りんご きゅうり レタス 人参 パセリ 玉ねぎ	マヨネーズ コンソメ
15/水		《秋の遠足》						
16/木	ごはん	豆腐のよせ揚げ 五目きんぴら すまし汁	オレンジ 牛乳	菓子 ミルクココア	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 卵 ちくわ スキムミルク	片栗粉 油 米 菓子	オレンジ 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん しいたけ ビーマン ねぎ	砂糖 みそ みりん しょうゆ 煮干し ココア
17/金	ごはん	魚のみもじあげ 三色和え 豚汁 梅干し	チーズ 牛乳	スイートポテト ミルクティー	チーズ 牛乳 メルルーサ 卵 豚肉 スキムミルク	小麦粉 油 さといも 米 スイートポテト	人参 ほうれん草 大根 ねぎ 梅干し	砂糖 しょうゆ みそ 煮干し 紅茶
18/土	パン	あらびきグルメ チーズ 牛乳 パナ ナ			チーズ 牛乳	あらびきグルメ	バナナ	
20/月	ごはん	肉じゃが風煮 ごま和え みそ汁	チーズ 牛乳	バナナ ミルクココア	チーズ 牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ ごま わかめ スキムミルク	油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん キャベツ パナナ	しょうゆ みそ 煮干 し コーヒ
21/火	スパゲティ パン	イタリアンスパゲティ フルーツサラダ フランスパン	キウイ 牛乳	菓子 ミルク	牛乳 ハム スキムミルク	スパゲティ バター フランスパン 菓子	キウイ たまねぎ 人参 りんご 白菜 ビーマン マッシュルーム きゅうり レタス ミカン缶	ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ
22/水	ごはん	サケとしめじの炊き込みご飯 ぎせい豆腐 ごま和え	チーズ 牛乳	ナン ミルク	チーズ 牛乳 サケ 豆腐 卵 牛肉 豚肉 ごま スキムミルク	米 バター 油	しめじ 人参 しいたけ いんげん キャベツ ナシ	みりん しょうゆ 酒 砂糖 塩
23/木	ごはん	ミートボール入り酢豚 ポテトサラダ 中華風スープ	オレンジ 牛乳	菓子 ミルクココア	牛乳 ミートボール ハム 豆腐 スキムミルク	片栗粉 じゃがいも 春雨 米 菓子	オレンジ 人参 たけのこ しいたけ ビーマン マッシュルーム バイ缶 ねぎ きゅうり りんご まびき菜 もやし	コンソメ しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ 塩 マヨネーズ 鶏がら ココア
24/金	ごはん	親子どんぶり お浸し つけもの パナ ナ	チーズ 牛乳	ベビーカステラ ミルクティー	チーズ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 ハム スキムミルク	米 ベビーカステラ	たまねぎ 人参 ねぎ たくあん ほうれん草 えのきたけ バナナ	しょうゆ 砂糖 紅茶
25/土	パン	ベーコンピザ チーズ 牛乳 オレン ジ			チーズ 牛乳	ベーコンピザ	オレンジ	
27/月	ごはん	魚のマヨネーズかけ 豆腐サラダ コンソメスープ	チーズ 牛乳	カキ ミルクココア	チーズ 牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ うずら卵 スキムミルク	米 マカロニ	たまねぎ トマト パセリ カキ	マヨネーズ コンソメ ごまドレッシング コーヒ
28/火	ごはん	栗ごはん チキンカツ 卵サラダ つけもの	りんご 牛乳	菓子 ミルク	牛乳 卵 チキンカツ スキムミルク	じゃがいも 米 菓子	りんご きゅうり トマト 栗 たくあん	マヨネーズ
29/水	ごはん	いわしのみそ煮 拌三糸 すまし汁 梅干し	チーズ 牛乳	オレンジ ミルク	チーズ 牛乳 ハム 豆腐 いわしのみそ煮 卵 わかめ スキムミルク	ごま油 春雨 米	きゅうり えのきたけ 梅干し オレンジ	酢 しょうゆ 砂糖 煮干し
30/木	ごはん	豚肉の甘辛煮 マカロニサラダ 白菜のスープ	キウイ 牛乳	菓子 ミルクココア	牛乳 豚肉 ツナ うずら卵 ハム スキムミルク	こんにやく じゃがいも 油 マカロニ 米 菓子	キウイ ごぼう グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり 人参 レタス 白菜	砂糖 しょうゆ 鶏がら マヨネーズ コンソメ ココア
31/金	ごはん	チキン南蛮 きのこのソテー みそ汁	チーズ 牛乳	ドーナツ ミルクティー	チーズ 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ スキムミルク	片栗粉 油 バター 米 ドーナツ	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき ねぎ	マヨネーズ しょうゆ 砂糖 酢 みそ 煮干し 紅茶