

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
2	月	昼食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉 かにかまぼこ	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	メロン	
3	火	昼食	御飯 炒り豆腐 小松菜ともやしのお浸し じゃがいもの味噌汁	米 しらたき、油、砂糖 ごま油、砂糖 じゃがいも	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 しらす干し、かつお節 油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん もやし、こまつな、にんじん ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	フルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳 牛乳	みかん缶、バナナ、キウイフルーツ、かんてん	
4	水	昼食	御飯 鶏肉のごま焼き キャベツとちくわのサラダ 麩のすまし汁	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ 焼酎	鶏もも肉、ごま ちくわ、すりごま	にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、えのきだけ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	メロンパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
5	木	昼食	カミカミデー・アレルギーフリー 御飯 カレイのおろし煮 ビーフンと野菜のソテー 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ビーフン、油、ごま油	かれい 米みそ、油揚げ	だいこん、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁
		おやつ	煮干し・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット	いわし(煮干し)	みかん濃縮果汁	
6	金	昼食	にじ・ほし ピーマン種取り ビーフカレー ピーマンのツナ和え バナナ	米、じゃがいも、小麦粉 ごま油	牛肉(もも)、だいず水煮、バター ツナ水煮缶、かつお節、ごま	たまねぎ、なす、にんじん、にんにく、しょうが ピーマン、にんじん、コーン缶 バナナ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース 中華だしの素、食塩
		おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご濃縮果汁、パイン缶、みかん缶、かんてんクック	
7	土	昼食	焼きそば パンパンジーサラダ キウイフルーツ	焼きそばめん、ごま油 ねりごま、砂糖	豚肉 鶏ささ身	キャベツ、こまつな、もやし、ピーマン、あおのり もやし、きゅうり、にんじん、しょうが キウイフルーツ	ウスターソース しょうゆ、酢
		おやつ	ごまおにぎり 牛乳	米、ごま油	ごま 牛乳		中華だしの素
9	月	昼食	ひかり ピーマン種取り 御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨サラダ わかめとコーンのスープ	米 ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、生揚げ、米みそ かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、うめ干し、にんにく もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		
10	火	昼食	はな咀嚼の話 ひかりマナーの話 御飯 肉じゃが チンゲン菜のごま和え 豆腐の味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖	牛肉 油揚げ、ごま 木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、チンゲンサイ、にんじん、ひじき たまねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵 牛乳	干しぶどう	
11	水	昼食	御飯 野菜のキッシュ 小松菜のサラダ クリームコーンのスープ	米 油 マヨネーズ じゃがいも	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン ちくわ、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、にんじん、ひじき クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター 牛乳	かぼちゃ	
12	木	昼食	茄子のミートスパゲティー 切り干し大根のサラダ オレンジ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、トマトピューレ、なす、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
		おやつ	おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
13	金	昼食	御飯 あじの梅照焼 ポテトサラダ 小松菜のスープ	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	あじ ツナ水煮	うめ干し、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 こまつな、たまねぎ、にんじん、おくら	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
14	土	昼食	牛丼 ほうれん草の和え物 なめこの味噌汁	米、砂糖	牛肉 ツナ水煮 米みそ	たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん なめこ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	アップルゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご天然果汁、りんご、かんてん	
16	月	昼食	はな ピーマン種取り 御飯 さばのごま焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ じゃがいものスープ	米 砂糖、ごま油 マヨネーズ じゃがいも	さば、ごま すりごま	きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、もも缶、パイン缶、みかん缶	

			牛乳			牛乳			
--	--	--	----	--	--	----	--	--	--

6月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
17	火	昼食	御飯 豚肉とじゃが芋の炒め物 キャベツのさっぱりサラダ 大豆のスープ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 ツナ水煮缶 だいず水煮	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩、こしょう
		おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		ココア
18	水	昼食	御飯 ほうれん草の擬製豆腐 小松菜とかにかまのナムル だいこんの味噌汁	米 砂糖、油 ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉 かにかまぼこ、ごま 米みそ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ もやし、こまつな、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩 しょうゆ かつおだし汁
		おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター 牛乳	干しぶどう	
19	木	昼食	ラッキーにんじんデー 御飯 タンドリーチキン 梅サラダ チンゲン菜のスープ	米 砂糖 ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ベーコン	にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
20	金	昼食	ロールパン 鮭のムニエル ごぼうサラダ トマトのスープ	ロールパン 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	さけ、バター ツナ水煮、黒ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	昆布おにぎり 牛乳	米	牛乳	塩こんぶ	
21	土	昼食	レタスチャーハン ブロッコリーのごま和え たまねぎの味噌汁	米、ごま油 砂糖	しらす干し かにかまぼこ、ごま 米みそ、油揚げ	レタス、ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ヨーグルトゼリー 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ゼラチン 牛乳	みかん缶	
23	月	昼食	御飯 鶏肉のマヨ焼き シャーマンポテト きのこスープ	米 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン	にんにく たまねぎ、パセリ にんじん、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
24	火	昼食	さけとわかめの御飯 牛肉と新ごぼうの煮物 きゃべつの味噌汁	米 しらたき、砂糖、油	さけ 牛肉、生揚げ 米みそ	カットわかめ たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやえんどう キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ごまサブレ 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ごま 牛乳		
25	水	昼食	肉味噌うどん もやしの彩り和え バナナ	干しうどん、砂糖、ごま油 油、砂糖	豚ひき肉、米みそ 卵、ちくわ、ごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、しょうが もやし、にんじん、にら バナナ	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ
		おやつ	ツナおにぎり 牛乳	米、マヨネーズ	ツナ水煮缶 牛乳		
26	木	昼食	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー きゅうりのじゃこ和え 五目汁	米 ごま油、片栗粉 砂糖 片栗粉	豚肉、木綿豆腐、卵 しらす干し、ごま	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ クリームコーン缶、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	ミルクプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	みかん缶、かんてんクック	
27	金	昼食	御飯 さばのみそ焼き キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ	さば、米みそ ツナ水煮 木綿豆腐	ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ
28	土	昼食	そぼろどんぶり きゃべつの甘酢和え わかめの味噌汁	米、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 米みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	クレープ 牛乳	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳	いちごジャム	
30	月	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の中華和え かぼちゃの味噌汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵 ちくわ 米みそ、油揚げ	たまねぎ、ひじき チンゲンサイ、しめじ、にんじん、もやし かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁

		おやつ	オレンジケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、バター 牛乳	マーマレード	
--	--	-----	---------------	--------	--------------	--------	--