



				1(木)		2(金)	
				ごはん チンジャオロース 中華和え すまし汁 みかん缶		さんまの蒲焼丼 冷しゃぶ みそ汁 みたらし団子	
				赤	ぶたにく・いか たまご	赤	さんま・ぶたにく 油揚げ・みそ
				黄	ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま	黄	ごはん・ごま・マヨネーズ もち粉・さとう
				緑	ねぎ・たけのこ・ピーマン もやし・きゅうり・わかめ・アーサ	緑	大根・しそ・レタス・みずな 人参・しめじ・ねぎ
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)	
ごはん ミックスフライ おくら納豆 みそ汁 漬物		ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁 果物		ごはん さばの塩焼き れんこんのゴマ和え すまし汁 いももち		おにぎり ちゃんぽん麺 ぎょうざ 果物	
9(金)							
ごはん チキンソテー かぼちゃのオープン焼き コンソメスープ 果物							
赤	ハム・たまご・魚 なっとう・みそ	赤	ぶたにく・しらす干・油揚げ みそ	赤	さかな・ベーコン とうふ	赤	ぶたにく・いか・なると ぶたにく・牛肉・とりにく
黄	ごはん・小麦粉・パン粉 油・ふ	黄	ごはん・油・さとう	黄	ごはん・サツマイモ・いもくず マヨネーズ・砂糖・油	黄	ごはん・ラーメン・油・ぎょうざの皮
緑	きゃべつ・人参・かいわれ おくら・わかめ・ねぎ	緑	玉ねぎ・人参・きゃべつ にら・わかめ・きゅうり・ほうれん草	緑		緑	きゃべつ・人参・玉ねぎ もやし・にら・きくらげ・コーン
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)	
ごはん 白身魚フライ 里芋のそぼろ煮 みそ汁 鉄入りふりかけ		ごはん 魚のチーズ焼き ポテトサラダ パンプキンスープ フルーチェ		ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 酢の物 たまごスープ フルーツカクテル		タコライス じゃが芋のころころ揚げ コンソメスープ ゼリー	
16(金)							
いなりずし 沖縄そば すみそ和え ヤクルト							
赤	魚・たまご・とりミンチ みそ	赤	魚・チーズ・ハム 牛乳	赤	豚肉・厚揚げ かに棒・たまご	赤	ぶたミンチ・牛ミンチ チーズ
黄	ごはん・小麦粉・パン粉 油・片栗粉・さとう・ふ・サトイモ	黄	ごはん・小麦粉・ジャガイモ マヨネーズ・さとう	黄	ごはん・油・片栗粉・さとう 春雨・ごま	黄	ごはん・油・さとう じゃが芋・ゼリー
緑	きゃべつ・人参・きゅうり ほうれん草	緑	きゃべつ・かいわれ・トマト 人参・きゅうり・玉ねぎ	緑	きゃべつ・玉ねぎ・ねぎ・人参 たけのこ・きゅうり・コーン・わかめ	緑	玉ねぎ・トマト・レタス・きゃべつ きくらげ・絹さや・コーン
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)	
ごはん ハンバーグ ポテトフライ たまごスープ		ごはん 魚の煮つけ 大根とささみの梅和え ゆし豆腐 くずもち		スパゲティーマイトソース 海藻サラダ コンソメスープ もも缶		とりごぼう丼 茹で野菜のあっさり和え みそ汁 ゼリー	
23(金)							
慰霊の日							
赤	牛ミンチ・豚ミンチ たまご	赤	さかな・ささみ とうふ・きなこ	赤	ぶたミンチ・牛ミンチ ツナ・ハム	赤	とりにく・ハム みそ
黄	ごはん・油・ジャガイモ 小麦粉・パン粉	黄	ごはん・さとう・片栗粉	黄	スパゲティ・油 さとう	黄	ごはん・ごま油 さとう・ごま・ふ
緑	ほうれん草・コーン・人参 きゃべつ・玉ねぎ・絹さや	緑	かぼちゃ・人参・しいたけ 大根・ねぎ	緑	玉ねぎ・マッシュルーム・人参 レタス・海藻・キャベツ・セロリ	緑	ごぼう・人参・絹さや 豆苗・もやし・しめじ・ほうれん草
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)	
ごはん いかフライ 焼きそば みそ汁 漬物		ごはん 肉豆腐 ひじきの和風サラダ すまし汁 果物		ごはん 魚のあんかけ 大根とツナの炒め煮 みそ汁 果物		親子丼 ゴマ和え すまし汁 果物	
30(金)							
カレーライス ミックスサラダ ゼリー 漬物							
赤	いか・たまご ぶたにく・みそ	赤	豆腐・豚肉・かにかまぼこ	赤	さかな・ツナ 油揚げ・みそ	赤	とりにく・たまご ちくわ・かまぼこ
黄	ごはん・そば・油 小麦粉・パン粉	黄	ごはん・マヨネーズ・さとう	黄	ごはん・片栗粉・油・さとう	黄	ごはん・さとう・ごま そば
緑	きゃべつ・人参・玉ねぎ 大根・わかめ	緑	白菜・ねぎ・人参・チンゲン菜・アーサ こんにやく・ひじき・きゅうり・えのき	緑	人参・しいたけ・絹さや・トマト キャベツ・大根・にら・小松菜	緑	玉ねぎ・人参・しいたけ 絹さや・小松菜・もやし

※やむをえず材料や献立を変更する場合があります。