



(作成者) 栄養士 親川奈緒美

曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)			曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)		
		赤	黄	緑			赤	黄	緑
1 火	五目焼きそば 大根のゆかり和え アーサ汁 果物 いなりずし	ぶたにく いか とうふ 油揚げ	中華めん 油・さとう ごはん	人参・たまねぎ きゃべつ もやし きくらげ 大根・きゅうり あおさ・しいたけ	17 木	ごはん チキンのマーメレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ 果物 ホットケーキ	とりにく たまご ハム ベーコン 牛乳	ごはん マカロニ マヨネーズ 小麦粉 さとう・油 バター・ジャム	にんじん きゅうり きゃべつ 玉ねぎ 大根
2 水	ごはん ささみフライ りんごサラダ ホワイトスープ 果物 くずもち	ささみ たまご ベーコン 牛乳 きなこ	ごはん 小麦粉・パン粉 油・さとう いもくず	りんご・きゅうり 人参・たまねぎ チンゲン菜 マッシュルーム コーン	18 金	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 すまし汁 果物 ブルーチェ	ぶたにく 牛乳	ごはん 油・さとう 小麦粉 じゃが芋 バター・麩 ウエハース	玉ねぎ シメジ わかめ えのき
3 木	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華和え わかめスープ 果物 ジャムサンド	ぶたにく いか うずらたまご 牛乳	ごはん 油・さとう 片栗粉 ごま油 ごま・食パン ジャム	人参・玉ねぎ ピーマン たけのこ 白菜 きゅうり・わかめ ねぎ	19 土	ごはん チキンから揚げ ほうれん草ソテー みそ汁 果物 ゼリー	とうふ 豚ミンチ 牛乳 みそ たまご	ごはん 油・さとう パン粉 バター ゼリー ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 コーン えのき わかめ
4 金	タコライス コーンバター すまし汁 果物 ゼリー	豚ミンチ チーズ	ごはん 油・さとう バター ゼリー クッキー	きゃべつ コーン ほうれん草 わかめ・えのき ねぎ	21 月	はんだまごはん 魚のレモン風味揚げ からし菜チャンブルー ソーメン汁 果物 マーブルケーキ	さかな とうふ たまご 牛乳	ごはん 小麦粉 油・さとう そうめん バター	からし菜 もやし 人参 ねぎ
5 土	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜と糸こんにの炒め みそ汁 果物 ブルーチェ	豚肉 みそ 牛乳	ごはん 油・さとう ウエハース ふ	たまねぎ ほうれん草 きゃべつ こんにやく しめじ	22 火	ごはん へちまの中華煮 おかか和え みそ汁 果物 ひやしそうめん	とうふ ぶたミンチ みそ たまご	ごはん ごま油 片栗粉 そうめん	へちま 人参 大根 きゅうり えのき わかめ
7 月	ごはん しゃけの照り焼き 野菜の昆布和え みそ汁 果物 芋天ぷら	べにじゃけ 油揚げ みそ たまご 牛乳	ごはん ごま油 じゃが芋 サツマイモ 小麦粉 油	きゃべつ 人参 小松菜 玉ねぎ	23 水	ひじきごはん 豚レバーの香り揚げ きゅうりの和え物 すまし汁 果物 コーンマヨパン	油揚げ かまぼこ 豚レバー チーズ 牛乳	ごはん 油・さとう 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ロールパン	人参 ひじき いんげん きゅうり しいたけ 玉ねぎ
8 火	ごはん ミートボールのケチャップ煮 和風サラダ すまし汁 果物 ごまトースト	豚ミンチ たまご 牛乳	ごはん・ごま 油・さとう 片栗粉 パン粉 マヨネーズ 食パン・バター	玉ねぎ きゃべつ 人参・きゅうり コーン 小松菜 えのき	24 木	ごはん 豆腐ハンバーグ りんごサラダ ホワイトスープ 果物 ケーキ	とりにく たまご ベーコン 牛乳	ごはん 片栗粉 小麦粉 油・さとう ケーキ ジュース	きゅうり きゃべつ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン
9 水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のゴマ和え 果物 おにぎり	油揚げ かまぼこ ちくわ しらす さけフレーク	うどん ごはん 小麦粉 油・ごま さとう	わかめ・ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	25 金	ハヤシライス ナムル ワカメスープ 果物 プリン	ぎゅうにく ハム たまご 牛乳	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター さとう プリン・せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし きゅうり わかめ・しいたけ
10 木	ビビンバ丼 かぼちゃ煮 すまし汁 果物 アイスクリーム	豚ミンチ うずらたまご 牛乳	ごはん さとう・油 ごま ウエハース アイスクリーム	もやし 人参・ねぎ ほうれん草 かぼちゃ わかめ たまねぎ	26 土	ごはん 麻婆豆腐 きゃべつの中和え コーンスープ 果物 ポテトフライ	とうふ 豚ミンチ とりレバー ササミ たまご 牛乳	ごはん 油・さとう 片栗粉 じゃが芋	人参 きくらげ ひじき きゃべつ きゅうり コーン
11 金					28 月	沖縄そば アーサ天ぷら ナムル 果物 おにぎり	ぶたにく かまぼこ ツナ ちくわ さけフレーク たまご	そば 小麦粉 油・さとう ごま ごはん	アーサ 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし きゅうり
12 土	カレーライス ヨーグルトサラダ すまし汁 プリン	とりにく ヨーグルト たまご 牛乳	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター プリン ウエハース	人参 玉ねぎ しいたけ わかめ りんご バナナ	29 火	ごはん 魚ホイル焼き 切干大根炒め みそ汁 果物 芋団子	さかな かまぼこ みそ 牛乳	ごはん マヨネーズ 油・さとう ふ・小麦粉 ごま 白玉粉	玉ねぎ えのき しいたけ こんぶ 切干大根 小松菜
14 月	ごはん 焼きサバのおろし煮 昆布イリチー みそ汁 さとう天ぷら	さば かまぼこ みそ たまご 牛乳	ごはん さとう・油 小麦粉 バター ごま	昆布・大根 人参 小松菜 えのき 切干大根	30 水	ごはん 大豆の五目煮 ポテトサラダ みそ汁 ホットドックサンド	大豆 とりにく ちくわ みそ・牛乳 ウインナー	ごはん 油・マヨネーズ じゃが芋 ロールパン	人参・ごぼう いんげん れんこん コーン・きゃべつ 小松菜・大根
15 火	スパゲティーマイトソース ハムサラダ パン缶 たまごスープ おにぎり	豚ミンチ 豚レバー ベーコン ハム・たまご ツナ・みそ	スパゲティ バター・油 じゃが芋 マヨネーズ ごはん・さとう	玉ねぎ・人参 なす・トマト ピーマン ブロッコリー レタス・コーン	31 金	冷やし中華 青菜とシメジのお浸し 果物 炊き込みごはん	ササミ ハム たまご 油揚げ	中華めん 油・ごま さとう ごはん	きゅうり 青菜 人参 シメジ ひじき・ごぼう
16 水	ごはん チンジャオロース きゃべつの中和え コーンスープ 冷やしそうめん	ぶたにく ささみ たまご	ごはん そうめん 油・さとう 片栗粉	人参・ピーマン たけのこ ひじき きゃべつ コーン					



赤・・・血や肉や骨を作る
黄・・・熱や力となる
緑・・・体の調子を整える