

日・曜	献立名	主な材料とその働き			午後のおやつ
		主に体をつくるものとなるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるものとなるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもととなるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1月	ごはん 五目汁 彩り和え 高野豆腐の煮物	牛乳 鶏肉 高野豆腐、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ にんじん、いんげん、干しいたけ	ごはん 米油 さとう、米油	お米のタルト
2火	ごはん(各園炊飯) ミニゼリー(りんご) わかめスープ ビビンバ丼(肉) ビビンバ丼(野菜) ビビンバ丼(みそ)	牛乳 豆腐、鶏肉、わかめ 豚肉 みそ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	米 ミニゼリー(りんご) 米油 さとう、ごま、ごま油、米油 さとう	カルテツスティック
3水	ごはん 備蓄用ふりかけ いりどり ひじきサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉、はんぺん まぐろ油漬、ひじき	だいこんふりかけ にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ きゅうり、とうもろこし、にんじん オレンジ	ごはん さとう、米油 さとう	ミニ野菜スティック 発酵乳65ml
4木	ロールパン コンソメスープ マカロニサラダ なすのケチャップ炒め	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ きゅうり、キャベツ なす、たまねぎ	ロールパン じゃがいも 卵無しマヨネーズ、マカロニ、米油 さとう、米油	ブルーベリーゼリー
5金	ごはん 七夕汁 いんげんの和え物 星型コロッケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ	にんじん、オクラ、干しいたけ いんげん、にんじん	ごはん そうめん、米油 さとう 星型コロッケ、米油	七夕ゼリー
6土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
8月	わかめごはん 厚揚げのみそ汁 おなか和え だし巻き卵	牛乳 生揚げ、鶏肉、みそ かつおぶし だし巻き卵	大根、にんじん、しめじ、ねぎ キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん	わかめごはん 米油 さとう	こめ棒
9火	コーンピラフ トマトスープ 野菜のグラタン	牛乳 鶏肉 豚肉 野菜のグラタン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ	アルファ化米、米油 じゃがいも、さとう、オリーブ油	ミニどうぶつビスケット
10水	ごはん けんちん汁 千草和え 赤魚の煮付け	牛乳 豆腐 油揚げ 赤魚の煮付け	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん	ごはん でんぶん、米油 さとう	やさいのポーロ
11木	中華麺 五目中華 切干大根のサラダ 揚げ鶏の照りかけ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん、切干大根	中華麺 でんぶん、米油 さとう でんぶん、米油、さとう	スイートポテト
12金	ごはん 一口チーズ 豆腐汁 れんごんのきんぴら 鮭の野菜あんかけ	牛乳 チーズ 豆腐、かまぼこ さけ	にんじん、みつば、ほうれん草、干しいたけ れんごん、ごんにゃく、にんじん、いんげん もやし、赤ピーマン	ごはん ごま、さとう、ごま油、米油 さとう、でんぶん、米油	星っ子
13土	ツナパン 型抜きチーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	まぐろ油漬 チーズ オレンジ	パン、マヨネーズ	
16火	ごはん(各園炊飯) お豆のドライカレー コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん 冷凍みかん	米 さとう、米油 さとう、米油	カルテツおさかなサブレ
17水	ごはん 沢煮椀 枝豆サラダ なすみそメンチかつ	牛乳 豆腐、豚肉、くきわかめ ベーコン なすみそメンチカツ	大根、にんじん、みつば えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん	ごはん 米油 さとう、米油 米油	ピーチゼリー
18木	五目ごはん すまし汁 いわし煮つけ	牛乳 鶏肉、油揚げ 豆腐、かまぼこ いわし煮つけ	にんじん、ごぼう、ごんにゃく、しめじ、干しいたけ えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ	米、さとう、米油	ねじりん棒 野菜&果物ジュース
19金	ごはん(センター炊飯) 親子丼 じゃがいもの炒め物	牛乳 鶏肉、たまご、きざみり 豚肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン	米 さとう、米油 じゃがいも、さとう、米油	ヨーグルト
20土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
22月	ごはん(センター炊飯) 海鮮中華飯 きょうざ	牛乳 豚肉、えび、いか	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ きょうざ	米 でんぶん、米油	野菜スティック
23火	スライスパン いちごジャム ズッキーニのトマトスープ スパゲッティソテー すいか	牛乳 鶏肉 豚肉	いちごジャム たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン すいか	スライスパン さとう、米油 スパゲッティ、米油、さとう	やさいコンソメリング
24水	中華おこわ ミニゼリー(洋なし) もやしのスープ 春巻き	牛乳 豚肉 豆腐、鶏肉	にんじん、えだまめ、干しいたけ もやし、にら、にんじん、しょうが 春巻き	米、もち米、さとう、米油 果物ミニゼリー(洋なし) 米油 米油	かぼちゃプリン
25木	ごはん(センター炊飯) 夏野菜のカレーライス 白身魚フリッター	牛乳 豚肉、スキムミルク、粉チーズ 白身魚フリッター	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、トマト、バナナ、りんご	米 バター、こむぎこ、米油	ブルーベリータルト
26金	枝豆ごはん 一口チーズ 冬瓜の味噌汁 ホキの甘酢だれ	牛乳 チーズ 鶏肉、みそ、油揚げ ホキ	えだまめ とうがん、にんじん、ねぎ 赤ピーマン、もやし、たまねぎ	米 米油 さとう、でんぶん、米油	ミニミレービスケット
27土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ウインナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
29月	ごはん(センター炊飯) ミニゼリー(りんご) 吉野汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳 生揚げ、鶏肉 豚肉	大根、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが	米 ミニゼリー(りんご) でんぶん、米油 さとう、米油	ミルクプリン
30火	チキンライス レタススープ 枝豆フリッター	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、レタス、もやし、パセリ えだまめのフリッター	アルファ化米、さとう、米油	一口しょうゆせんべい
31水	じゃこごはん かぼちゃのみそ汁 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 しらす干し 豚肉、みそ、油揚げ 鶏肉	にんじん かぼちゃ、たまねぎ、みつば とうがん、いんげん	米 米油 さとう、でんぶん、米油	とうもろこしパフスナック