

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になるもの 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になるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもとになるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1月	委託弁当 ごはん 野菜ふりかけ 南瓜焼肉フライ 高野豆腐の旨煮 肉野菜炒め りんごゼリー	牛乳 高野豆腐、さつま揚げ 豚肉	野菜ふりかけ 南瓜焼肉フライ いんげん、にんじん キャベツ、にんじん	ごはん 大豆油 さとう サラダ油 りんごゼリー	星のせんべい
	ごはん(各園炊飯) 備蓄用カレー ひじきサラダ みかんゼリー和え				
2火	ごはん 高野豆腐の煮物 赤しそ和え だし巻き卵 さしめん 五目さしめん 即席漬け かきあげ	牛乳 ひじき	備蓄用カレー きゅうり、とうもろこし、にんじん みかんゼリー、みかん、黄桃、パイ	米 卵無しマヨネーズ、さとう	こめ棒 発酵乳110ml
3水	ごはん 高野豆腐の煮物 赤しそ和え だし巻き卵 さしめん 五目さしめん 即席漬け かきあげ	牛乳 鶏肉、ちくわ、高野豆腐 だし巻きたまご	にんじん、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり、赤しそ粉	ごはん さとう、米油	ミニどうぶつビスケット
4木	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
5金	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ 豚肉 しゅうまい ウインナー チーズ 魚肉ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ もやし、ほうれん草、にんじん	ごはん でんぶん、米油 さとう、こま、こま油	ベジタブルせんべい
6土	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
7日	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
8月	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
9火	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
10水	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
11木	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
12金	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
13土	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
14日	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
15月	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
16火	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
17水	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
18木	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
19金	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
20土	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
21日	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
22月	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
23火	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
24水	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
25木	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
26金	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
27土	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
28日	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
29月	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック
30火	ごはん 型抜きチーズ 中華飯 ナムル しゅうまい おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬 かきあげ	きしめん でんぶん、米油 こま 米油	胚芽スティック