

日・曜	献立名	主な材料とその働き			
		主に体をつくるもとになるもの 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とになるもの 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)	午後のおやつ
1 土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 チーズ		おにぎり オレンジ	
3 月	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 黒はんぺんフライ ひじき煮 和風サラダ パインシロップ煮	牛乳 黒はんぺんフライ ひじき まぐろ油漬け	大根, にんじん キャベツ, とうもろこし, チンゲン菜 パインシロップ煮	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 大豆油 さとう 和風たまねぎドレッシング	ミニどうぶつビスケット
4 火	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ 照り焼きチキン 切干煮 骨太サラダ 温州みかんカットゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき, まぐろ油漬け	赤しそふりかけ 切干大根, にんじん キャベツ, とうもろこし	ごはん サラダ油 さとう マカロニ, 和風たまねぎドレッシング 温州みかんカットゼリー	りんごゼリー
5 水	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛肉コロッケ ペネネナポリタンソース コールスローサラダ かぼちゃしゅうまい	牛乳 かぼちゃしゅうまい	たまねぎ, ナポリタンソース キャベツ, 枝豆, とうもろこし	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛肉コロッケ, 大豆油 ペネネ, サラダ油 コールスロードレッシング	やさいのポーロ
6 木	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ ソフトメンチカツ 切干こんにゃく煮 人参サラダ グレープカットゼリー	牛乳 ソフトメンチカツ	赤しそふりかけ 切干大根, こんにゃく, いんげん にんじん, きゅうり	ごはん 大豆油 さとう, サラダ油 フレンチドレッシング グレープカットゼリー	こめ棒
7 金	委託弁当 ごはん やさいふりかけ 鶏野菜炒め コーンしゅうまい フレンチサラダ 黒糖ゼリー	牛乳 鶏肉	やさいふりかけ キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲン菜 コーンしゅうまい キャベツ, 小松菜, ミックスベジタブル	ごはん サラダ油 フレンチドレッシング 黒糖ゼリー	豆乳プリン
8 土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
10日・12日～15日 家庭弁当					
17 月	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ エビカツレツ ひじき煮 マカロニサラダ 野菜入りしゅうまい	牛乳 エビカツレツ ひじき, まぐろ油漬け	にんじん ミックスベジタブル 野菜入りしゅうまい	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 大豆油 さとう マカロニ, フレンチドレッシング	みかんゼリー
18 火	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ キャベツメンチカツ ナポリタンスパゲティー チンゲン菜ツナ和え パインシロップ煮	牛乳 まぐろ油漬け	キャベツメンチカツ ピーマン, たまねぎ, ナポリタンソース チンゲン菜, キャベツ, にんじん パインシロップ煮	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 大豆油 スパゲティー, サラダ油 さとう	カルデツおさかなサブレ
19 水	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 照り焼きチキン 大根の煮物 糸切り昆布の炒め煮 コーンしゅうまい	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布	大根, にんじん いんげん, にんじん コーンしゅうまい	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ じゃがいも, さとう, サラダ油	全粒粉クラッカー 野菜&果物ジュース
20 木	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 野菜コロッケ 高野豆腐の旨煮 大根サラダ 温州みかんカットゼリー	牛乳 高野豆腐, まぐろ油漬け	いんげん, にんじん 大根, 小松菜, にんじん, とうもろこし	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 野菜コロッケ, 大豆油 さとう フレンチドレッシング 温州みかんカットゼリー	星っ子
21 金	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ カレーソースハンバーグ ジャーマンポテト 白菜と小松菜のツナ和え 黒糖ゼリー	牛乳 ハンバーグ 豚肉 まぐろ油漬け, かつおぶし	赤しそふりかけ ミックスベジタブル, たまねぎ 白菜, 小松菜	ごはん カレー じゃがいも, サラダ油 さとう 黒糖ゼリー	ミニ野菜スティック
22 土	ハムロールパン 一口チーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	オレンジ	パン, マヨネーズ	

日・曜	献立名	主な材料とその働き				
		主に体をつくるもとになるもの 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とになるもの 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)	午後のおやつ
24月	委託弁当	牛乳				かみかみおやつ
	ごはん				ごはん	3-5歳児：きらず揚げ
	野菜と雑穀のふりかけ				野菜と雑穀のふりかけ	0-2歳児：野菜ウエハース
	豆腐野菜ハンバーグ		豆腐野菜ハンバーグ			
	ミートソースマカロニ			たまねぎ、ピーマン、ミートソース	マカロニ	
25火	フレンチサラダ	牛乳		キャベツ、小松菜、にんじん、とうもろこし	フレンチドレッシング	
	かぼちゃしゅうまい		かぼちゃしゅうまい			
	委託弁当					やさいゼリー
	ごはん				ごはん	
	野菜と雑穀のふりかけ				野菜と雑穀のふりかけ	
26水	照り焼きチキン	牛乳	鶏肉			
	大根煮			大根、にんじん	さとう	
	チンゲン菜の和え物			チンゲン菜、キャベツ、とうもろこし	さとう	
	温州みかんカットゼリー				温州みかんカットゼリー	
	委託弁当					カリボデミニ
27木	ごはん	牛乳			ごはん	
	野菜と雑穀のふりかけ				野菜と雑穀のふりかけ	
	豚ヒレかつ		豚ヒレかつ		大豆油	
	焼きそば		豚肉	キャベツ、にんじん	焼きそば、サラダ油	
	大根マリネサラダ			大根、にんじん、とうもろこし、ピーマン	マリネレモンドレッシング	
28金	グレープカットゼリー	牛乳			グレープカットゼリー	
	委託弁当					お米のタルト
	ごはん				ごはん	
	野菜と雑穀のふりかけ				野菜と雑穀のふりかけ	
	焼きぎょうざ			ぎょうざ		
29土	肉じゃが	牛乳	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	じゃがいも、さとう、サラダ油	
	キャベツ和え			キャベツ、とうもろこし、青じそふりかけ	青じそドレッシング	
	パインシロップ煮			パインシロップ煮		
	委託弁当					ミニミレービスケット
	ごはん				ごはん	
30日	赤しそふりかけ	牛乳		赤しそふりかけ		
	鶏唐揚げ		鶏肉	しょうが	でんぷん、大豆油	
	切干煮			切干大根、いんげん、にんじん	さとう	
	キャベツと小松菜の和え物		まぐろ油漬け	キャベツ、小松菜	さとう	
	黒糖ゼリー				黒糖ゼリー	
31月	おにぎり弁当	牛乳	ボークウインナー		おにぎり	
	型抜きチーズ		チーズ			
	魚肉ソーセージ		魚肉ソーセージ			
	委託弁当					おむすびのせんべい
	ごはん				ごはん	
12月	野菜と雑穀のふりかけ	牛乳			野菜と雑穀のふりかけ	
	牛肉コロッケ				牛肉コロッケ、大豆油	
	高野豆腐の旨煮		高野豆腐	いんげん、にんじん	さとう	
	肉野菜炒め		豚肉	キャベツ、にんじん	サラダ油	
	グレープカットゼリー				グレープカットゼリー	