

日	曜日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			からだをつくる		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			さかな・肉・たまご・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう	ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら
		ぶりのたつたあげ	ぶりのたつたあげ					あぶら
		ごまひじきあえ	ごまひじき			キャベツ きゅうり コーン		
		すまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		
		こどものひデザート					かしわもち	
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		チキンとまめのカレー	とりにく だいす		にんじん	たまねぎ むきえだまめ	じゃがいも	あぶら
		ぶくじんづけ				ぶくじんづけ		
		フルーツゼリーミックス				パイン もも みかん	ゼリー	
8	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
		かきたまうどんのしる	とりにく たまご		にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん	
		ちくわのちやごろもてんぶら	ちくわ		てんちゃ			あぶら
		やさいのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし		ごま
11	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		かつおメンチカツ	かつおメンチカツ					あぶら
		わふうポテトサラダ		ひじき しおこんぶ	にんじん	たまねぎ れんこん むきえだまめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく		ごまあぶら
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		ホイコーロー	ぶたにく あつあげ あかみそ		ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	あぶら
		ワンタンスープ	とりにく なんと		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	ワンタンかわ	
		キャンディーチーズ		キャンディーチーズ				
13	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		チキンみそカツ	チキンカツ あかみそ				さとう	あぶら
		ゆでキャベツ				キャベツ		
		きのこのクリームスープ		ぎゅうにゅう たろしるにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
14	木	春の校外学習						
15	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あじのいそマヨコーンやき	あじ おから	あおのり		コーン		ノンエッグマヨネーズ
		たけのこのとさに	あぶらあげ かつおぶし		にんじん	たけのこ ぶき	こんにゃく さとう	あぶら
		ごもくじる	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		
		アセロラゼリー					アセロラゼリー	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモンじる	さとう	あぶら
		キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		
19	火	なまあげのみそ汁	あつあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのうめ	さば かつおぶし	きざみこんぶ	ねぎ	しょうが ねりうめ	さとう	
		こまつなごまあえ			こまつな にんじん		ごま	
20	水	しんじゃがのそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
		あげパン(シュガー) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら
		ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		トマト		さとう でんぶん	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら
21	木	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
22	金	わかめスープ	ベーコン とうふ 韓国	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン		
		ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		にくみソース	とりにく ぶたしパーチップ だいす ミート ちくわ あかみそ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら
		ひじきごまドレサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ むきえだまめ コーン		ごまドレッシング
25	月	まっちゃんしケーキ	とうにゅう		まっちゃん		ホットケーキミックス さとう	あぶら
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		いわしのしょうがに	いわししょうがに					
		キャベツのてんちゃあえ			にんじん てんちゃ	キャベツ きゅうり		ごま
26	火	こうやどうふのたまごとし	とりにく はんぺん こうやどうふ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら
		キムたくチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいすミート	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	こめ	あぶら ごまあぶら
		しょうろんぼう	しょうろんぼう					
		くきわかめのちゅうかサラダ	ツナ	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら
27	水	とうふとあおなのスープ	とうふ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ		
		スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		スラッピージョー	ぶたにく ひきわりだいす		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら
		チキンナゲット	だいすいりナゲット				あぶら	
28	木	やさいコンソメスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	じゃがいも	
		オレンジ				オレンジ		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのこうみだれかけ	とりにく		ねぎ	にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
29	金	ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ		
		しんじゃがのみそしる	あぶらあげ とうふ ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく あつあげ			たまねぎ きりほしだいこん しょうが	さとう でんぶん	あぶら
29	金	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり		
		とうにゅういりみそしる	とうふ ミックスみそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ	こんにゃく	

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
 ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
 ・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも を取り入れた献立を紹介します。今月は19日に実施します。
 ※ 献立内容は都合により変更することがあります。