

日	曜	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 体を作る		からだの調子を整える 体の調子を整える		からだを動かすエネルギーになる 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		
			魚・肉・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	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		あつやきたまご	あつやきたまご							
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり きりほしだいこん	さとう			
		ぐだくさんスタミナじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ごぼう にんにく	じゃがいも			
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ						
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		げんきどんのぐ	ぶたにく かまぼこ こうやとうふ		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら		
		とうがんじる	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しょうが ほししいたけ	でんぶ			
		ピーチゼリー				ピーチゼリー				
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ショウロンボウ	ショウロンボウ							
		なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく	でんぶ	さとう	ごまあぶら	
		かんでんいりちゅうかサラダ		かんでん	にんじん	きゅうり きりほしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		あいちのしょくざいりにくだんご	あいちのしょくざいりにくだんご							
		ゴーヤチャンプルー	ツナ あつあげ		あかピーマン	ゴーヤ もやし		あぶら	ごまあぶら	
		なつやさいのみそじる	とうふ ミックスみそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす				
7	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		えだまめコロッケ				えだまめコロッケ		あぶら		
		オクラのしおこんぶあえ		しおこんぶ	オクラ にんじん	キャベツ				
		たなばたじる	かまぼこ うすらたまご		にんじん ねぎ	しいたけ	そうめん			
		たなばたゼリー					たなばたゼリー			
8	水	スライSPAN ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
		ひとくちかつ	ひとくちかつ					あぶら		
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも パスタ	あぶら		
		シャーベット					シャーベット			
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		なつやさいのカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ		あぶら		
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら		
		すいか				すいか				
10	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん			
		サラダうどんのぐ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン しょうが	さとう			
		しろみざかなフリッター	しろみざかなフリッター					あぶら		
		まっちゃシュガーパイ			まっちゃ		パイシート	さとう		
13	月	ハイナンジーファン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ もちむぎ さとう	あぶら	ごまあぶら	
		ヨントアフォー	とうふ かまぼこ とりだんご あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん	だいこん きくらげ しいたけ				
		ビーフンサラダ	アジア・アジアパラ競技大会応援献立 ～シンガポール～		にんじん	きゅうり	ビーフン	さとう	ごま	ごまあぶら
		ライチゼリー					ライチゼリー			
14	火	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		だいこんば	こめ			
		ホキフライ	ホキフライ					あぶら		
		チンゲンサイとたくわんあえ	まごわ(は)やさしい		チンゲンサイ	きりほしだいこん たくわん		ごま		
		しろいんげんまめいりごまみそじる	しろいんげんまめ ミックスみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも	ごま		
15	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
		フランクフルトのチリソースかけ	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら		
		こまつないりとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ コーン	さとう			
		えだまめサラダ			あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		

・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14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。

