



ひ	ようび	こんだてめい	あか	おもにちやにくとなる	みどり	おもにからだのちようしをととのえる	き	おもにちから・ねつとなる
1	金	ご飯 牛乳 かつおの新玉ソース じゃがいものみそ汁 ほうれん草のびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつお	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう			
7	木	パン 牛乳 こどもの日ゼリー えびのチリソース煮 春雨スープ キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう えび ポークハム わかめ ツナ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ キャベツ ほうれんそう メロン	パン はるさめ さとう あぶら でんぷん			
8	金	ご飯 牛乳 味付けのり 鮭のマヨネーズ焼き かきたま汁 白菜のかつおあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ みそ あぶらあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ あかピーマン あおピーマン はくさい こまつな ねぎ	こめ でんぷん マヨネーズ			
11	月	ご飯 牛乳 ひじきのかき揚げ 肉じゃが キャベツとハムのごまあえ	ぎゅうにゅう やさいてん ぶたにく ひじき えび チキンハム たまご	たまねぎ にんじん みつば さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにゃく ごま さとう あぶら こむぎこ			
12	火	パン 牛乳 ホキのレモンソース ワンタンスープ 三色ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ レモン パセリ ほうれんそう キャベツ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら ともろこし ごま			
13	水	カレーライス 牛乳 蒸しシューマイ (3こ) ☆小松菜のじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ でんぷん さとう			
14	木	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース (2こ) コーンポタージュ スパゲティのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん パセリ しょうが レモン たまねぎ にんにく りんご あおピーマン ほしぶどう	パン ともろこし じゃがいも さとう スパゲティ あぶら			
15	金	ご飯 牛乳 筑前煮 豚汁 ☆たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん さやいんげん たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら			
18	月	パン 牛乳 クリームシチュー キャベツと鶏肉のケチャップ炒め アスパラのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース あおピーマン アスパラ もやし	パン じゃがいも あぶら ともろこし			
19	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ コンソメスープ もやしのカレー炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース もやし チンゲンサイ あかピーマン	パン じゃがいも ともろこし さとう あぶら パンこ でんぷん			
20	水	たけのこご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ (3こ) 大根のみそ汁 チンゲン菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	たけのこ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ しょうが ねぎ にんにく チンゲンサイ はくさい	こめ でんぷん こめこ あぶら ともろこし ごま			
21	木	ミニミニパン 牛乳 アメリカンドッグ スパゲティイタリアン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ	パン スパゲティ あぶら でんぷん こむぎこ ともろこし さとう			
22	金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 すまし汁 白菜とちくわの和え物	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さば みそ ちくわ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな	こめ ふ さとう			
25	月	ご飯 牛乳 春巻 八宝菜 小松菜のかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう こめこ こむぎこ			
26	火	チーズパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 (2こ) ミネストローネ ほうれん草のツナごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいた とりにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリ トマト さやいんげん みかん オレンジ にんにく ほうれんそう キャベツ	パン じゃがいも マカロニ ごま さとう			
27	水	ご飯 牛乳 さわらの竜田揚げ そうめん汁 ☆きんぴらごぼう のりの佃煮	ぎゅうにゅう とうふ さわら くきわかめ ちくわ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	こめ さとう そうめん でんぷん あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら			
28	木	パン 牛乳 いちごジャム ホキのピザソース焼き ビーフンスープ ☆ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ホキ チーズ ポークハム	ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト ごぼう キャベツ	パン ビーフン あぶら さとう マヨネーズ ごま			
29	金	ピピンバ 牛乳 チンゲン菜スープ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさいキムチ パイナップル	こめ さとう ごまあぶら			

☆: よくかんでたべよう。

\*物資の都合により、変更する場合があります。