

日 (曜)	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	調味料その他
		からだ 体をつくる	エネルギーのもと	からだちようし 体の調子をととのえる	
7 (火)	こめこパン キャベツとにくだんごのスープ たまごのおかかマヨいため	ぶたにく とうふ たまご ちくわ(魚肉でん粉) しお 砂糖 ぶどう糖 みりん) かつおぶし	こめこパン はるさめ さとう ノンエッグマヨ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しいたけ こまつな エリンギ たけのこ あおまめ	しょうゆ さけ しょうゆ しお
8 (水)	しそごはん ちくぜんに くきわかめのサラダ	とりにく あつあげ ちくわ(魚肉でん粉) しお 砂糖 ぶどう糖 みりん)	こめ むぎ じゃがいも コンニャク さとう さとう こま こまあぶら	しそ たけのこ にんじん ごぼう あおまめ しいたけ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ
9 (木)	むぎごはん のっぺいじる ホイムし	とりにく とうふ あぶらあげ ホキ みそ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	しょうゆ にほし しお
10 (金)	むぎごはん じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくとごぼうのあげに	あぶらあげ みそ わかめ とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう こま こめこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう	にほし す しょうゆ みりん
13 (月)	むぎごはん ホイコウロウ にらたまスープ	ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ むぎ さとう こまあぶら	キャベツ こまつな たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ にら にんじん たまねぎ	テンメンジャン しょうゆ さけ しお
14 (火)	コッパン やきそば ひじきとチーズのサラダ	ぶたにく ちくわ とりにく チーズ	コッパン ちゅうかめん さとう さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら ひじき きゅうり こまつな コーン	ウスターソース やきそばソース しお しょうゆ す
15 (水)	ハヤシライス ポテトサラダ	ぶたにく むてんかハム	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト きゅうり にんじん たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ しお こしょう
16 (木)	ぎょうざどん ごもくとろろスープ	ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	キャベツ ねぎ しいたけ にんじん たけのこ エリンギ ねぎ	オイスターソース しょうゆ しょうゆ しお こしょう
17 (金)	たけのこごはん しらたまじる せんきりだいこんのすのもの	あぶらあげ とりにく とうふ ツナ(まぐろ) こんぶ	こめ むぎ しらたまこ さとう こま こまあぶら	たけのこ にんじん にんじん えのきたけ ねぎ きりぼし にんじん きゅうり しょうが	しお しょうゆ しょうゆ にほし さけ す しょうゆ
20 (月)	むぎごはん よしのじる ごもくきんぴら	とりにく とうふ 天ぷら(什錦)	こめ むぎ じゃがいも でんぶ あぶら さとう こんにゃく	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう にんじん	しょうゆ にほし さけ しょうゆ
21 (火)	こめこパン じゃがいものチーズに ごまマヨサラダ	むてんかりパー チーズ ひよこまめ	こめこパン じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨ こま	たまねぎ にんじん プロッコリー きゅうり キャベツ こまつな にんじん	しお こしょう しお
22 (水)	むぎごはん とりにくのごまみそに あますあえ	とりにく あつあげ みそ ツナ(まぐろ) わかめ	こめ むぎ じゃがいも こま こんにゃく さとう	にんじん たけのこ ごぼう あおまめ きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ にほし さけ す しお しょうゆ
23 (木)	おやこどん ようふうしらあえ	とりにく たまご とうふ むてんかハム	こめ むぎ さとう さとう こま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな きゅうり にんじん	しょうゆ みりん にほし しょうゆ
24 (金)	むぎごはん はちはいじる あじのたこ焼きソースがらめ	とうふ あじ あつあげ かつおぶし あおさ	こめ むぎ こめ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん しいたけ しょうが あおまめ にんじん	しょうゆ かつおぶし こんぶ しお ソース ケチャップ
27 (月)	むぎごはん とうふのちゅうかに もやしとわかめのちゅうかあえ	とうふ うすらたまご ぶたにく ささみ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう こまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	しお しょうゆ す しょうゆ
28 (火)	コッパン ペペロンチーノ いわしのトマトに きゅうりのしおもみ	ぶたにく まいわし	コッパン スパゲティ オリーブオイル さとう こめこ	キャベツ たまねぎ こまつな しいたけ にんにく たまねぎ レモンじる きゅうり	しお とうがらし ケチャップ みりん トマトペースト しお
29 (水)	むぎごはん うまに ちりめんあえ	とりにく ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こんにゃく さとう こめあぶら	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ しお みりん す しお しょうゆ
30 (木)	むぎごはん とうふのからみじる とりひじきそばろに	ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき	こめ むぎ ごまあぶら さとう パター	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん あおまめ	みそ にほし ゆが しお しょうゆ
31 (金)	ツナカレーピラフ ミネストローネ	ツナ(まぐろ) たまご ちりめん しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく トマト キャベツ	しょうゆ しお カレーこ しお こしょう しょうゆ

ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも バナナ	
---------	-------	-----	----------------	--