



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
2	月	ごはん 豚汁 ちくわの磯辺・カレー揚げ	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ たまご	ごはん 小麦粉 さつまいも	白菜 だいこん にんじん ごぼう ねぎ あおさ もやし	すききらいせずになんでも、たべましよう。	
3	火	みそラーメン たいやき(クリーム) 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ	ラーメン たいやき	キャベツ にんじん チンゲン菜 ねぎ コーン		
4	水	わかめごはん カレーピカタ ポテトサラダ	豚肉 ハム たまご	ごはん マヨネー 小麦粉 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん		
5	木	たまごサンド バナナ 春雨と肉団子のスープ 牛乳	たまご 鶏肉	食パン 春雨	バナナ 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 小松菜		
6	金	ごはん おでん風煮 たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ	ごはん こんにゃく	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん		
9	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトきんぴら もずく汁	鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも	マーマレード にんじん オクラ ピーマン もずく ねぎ たまねぎ		
10	火	鮭ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ	合ミンチ チーズ ハム たまご	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー きゅうり キャベツ		
11	水	肉うどん 牛乳 チョコドーナツ	牛肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ねぎ		
12	木	ゆかりごはん 魚のタルタル焼き けんちょう みそ汁	魚 たまご 鶏肉 みそ 豆腐	ごはん マヨネーズ	たまねぎ きゅうり 大根 にんじん わかめ ねぎ		
13	金	お弁当の日					
16	月	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ	豚肉 かまぼこ ぎょうざ いか えび	ごはん 片栗粉	白菜 にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや たけのこ		
17	火	ちゃんぽん 牛乳 チョコバナナケーキ	豚肉 たまご 牛乳 平天	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん もやし ねぎ バナナ		
18	水	ごはん 魚のホイル焼き ピーナッツあえ プチゼリー	魚 ちくわ ピーナッツ	ごはん バター	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ほうれん草 キャベツ		
19	木	コロケパン りんご パンプキンシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳	ロールパン コロケ	キャベツ りんご かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご		
20	金	チキンライス 唐揚げ ツナサラダ 卵スープ デザート	鶏肉 ツナ たまご ベーコン	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ		
23	月	カレーライス プリン コールスローサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり		

