



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーの中華和え 白桃缶 みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 調合ごま油	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	ちよほちよほクッキー	ちよほちよほクッキー	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 加工乳
2	火	ごはん 鶏肉の照焼き パイナップル 大根のさっぱりサラダ すまし汁	鶏肉 豆腐	しょうが パイナップル(缶詰) 大根・人参・コーン 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	オレンジ	オレンジ	鮭のシュガーナック 牛乳	おつゆ餅・油 砂糖 加工乳
3	水	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え オレンジ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのきだけ・干しいたけ・万能ねぎ オクラ・人参 オレンジ	うどん 	白だし 醤油・みりん風調味料	バナナ	バナナ	切干大根のおにぎり 牛乳	米(国産)・切干大根・人参 砂糖・醤油 加工乳
4	木	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら バナナ すまし汁	豚肉・赤みそ ちくわ 	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが バナナ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 天ぷら粉・油 そうめん	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	オレンジ	オレンジ	スイートパンプキン 牛乳	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 加工乳
5	金	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの酢の物 みかん缶 みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン・きゅうり みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	バナナ	バナナ	ハインゼリー 牛乳	ハインゼリーの素 パン(缶詰) 加工乳
6	土	ねぎ塩豚丼 ツナと大根のサラダ フルーツ みそ汁	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	万能ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・レモン果汁 ツナフレーク バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・白ごま 砂糖 じゃが芋	塩・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし			ゆかりおにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり 焼きのり 加工乳
8	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉 白ごま おつゆ餅	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・みりん風調味料 だし	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	スコーン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム 加工乳
9	火	ごはん 魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり 白桃缶 みそ汁	さば 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・ピーマン 白桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油 油 	塩 塩 だし	オレンジ	オレンジ	バナナマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁 加工乳
10	水	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 オレンジ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・コーン オレンジ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	バナナ	バナナ	ケチャップライスおにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり 焼きのり 加工乳
11	木	ごはん 魚の焼南蛮 クープイリチー バナナ すまし汁	メルルーサ 豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・人参 細切昆布・人参 バナナ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 つきこんやく・油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	オレンジ	オレンジ	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 加工乳
12	金	ごはん 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め 三色ナムル パイナップル 卵スープ	豚肉 卵	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・しょうが もやし・きゅうり・人参・にんにく パイナップル(缶詰) キャベツ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・黒砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 だし・醤油・塩	バナナ	バナナ	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 加工乳
13	土	【お弁当日】 							わかめおにぎり 牛乳	米(国産)・わかめご飯の素 焼きのり 加工乳
15	月	ごはん ツナと茄子のオムレツ じゃが芋の甘辛炒め みかん缶 みそ汁	卵・牛乳・ツナフレーク さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・なす・ドライパセリ 人参・さやいんげん みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 じゃが芋・油・砂糖	コンソメ・塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	五穀ビスケット	五穀ビスケット	ごまちゃんすこう 牛乳	白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩 加工乳
16	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中華和え 黄桃缶 みそ汁	メルルーサ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・人参 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 調合ごま油	塩 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	オレンジ	オレンジ	サーターアランダギー 牛乳	サーターアランダギー・ミルク・卵 牛乳・油 加工乳
17	水	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	牛肉 	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ キャベツ・もやし・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	コンソメ	バナナ	バナナ	彩りフルーツポンチ 牛乳	白米デザート・パン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 加工乳
18	木	【沖縄料理の日】 じゅーしー 豚肉と豆腐のチャンプルー バナナ もずくスープ	豚肉 生揚げ・豚肉・かつお節	人参・ひじき・干しいたけ・万能ねぎ キャベツ・人参・ピーマン・万能ねぎ バナナ もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・黒こんにやく 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	オレンジ	オレンジ	ミルクーおきつポテト 牛乳	さつま芋・バター 牛乳・砂糖 加工乳
19	金	【お楽しみメニュー】 ウインナーピラフ チキンチャップ カラフルサラダ オレンジ コーンクリームスープ	ウインナー 鶏肉 ツナフレーク 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・黄パプリカ・人参 オレンジ ドライパセリ	米(国産)・油 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	コンソメ・塩 塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コーンクリームスープの素	バナナ	バナナ	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖・塩 加工乳
20	土	焼うどん フルーツ 野菜たっぷりすまし汁	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ バナナ 大根・白菜・ほうれん草・万能ねぎ	うどん・油 	中濃ソース・とんかつソース だし・醤油・塩			おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油・焼きのり 牛乳
22	月	キーマカレー 白桃缶 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参 白桃(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・大根	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	ちよほちよほクッキー	ちよほちよほクッキー	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・人参・ツナフレーク・玉ねぎ・万能ねぎ 小麦粉・卵・牛乳・塩・油 加工乳
23	火	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え パイナップル みそ汁	メルルーサ 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 パイナップル(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ・パン粉・白ごま・油	塩・ウスターソース 醤油 だし	オレンジ	オレンジ	いもかりんとう 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 加工乳
24	水	【お誕生会】 ピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ オレンジ コーンクリームスープ	鶏肉 鶏肉 牛乳 	玉ねぎ・人参・グリーンピース にんにく トマト・きゅうり・人参 オレンジ ドライパセリ	米(国産)・油 油 砂糖	コンソメ・塩 味塩こしょう・醤油・料理酒 酢・醤油 コーンクリームスープの素	バナナ	バナナ 	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ミルクココア粉・卵 砂糖・白桃(缶詰)・ホイップクリーム
25	木	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・人参・小松菜・干しいたけ 切干大根・人参・さやいんげん バナナ 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 おつゆ餅	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	オレンジ	オレンジ	タマゴサンド 牛乳	コッペパン たまごサラダ 加工乳
26	金	ナポリタンパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ドライパセリ みかん(缶詰) キャベツ・もやし	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 じゃが芋 	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	バナナ	バナナ	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 加工乳
27	土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ 中華スープ	鶏ひき肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産)・油 	中華だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩			わかめおにぎり 牛乳	米(国産)・わかめご飯の素 焼きのり 加工乳
30	火	ごはん 鶏肉の黒糖味噌焼き 黄桃缶 ブロッコリーのごま和え すまし汁	鶏肉・赤みそ・白みそ 豆腐	黄桃(缶詰) ブロッコリー・コーン わかめ	米(国産) 黒砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	アイスクリーム 牛乳	とけないアイス風(いちご) 加工乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。