



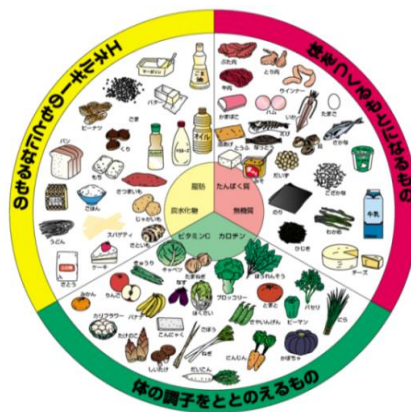
日 曜	献立名	主 要 材 料		
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる
1 木	手巻きずし 牛乳 赤だし	ウインナー、手巻きのり、いか、牛乳、赤だしみそ、赤みそ	<b>キャベツ</b> 、ちらしずしの具、たくあん、 <b>にんじん</b> 、みつば、たまねぎ、なめこ、だいこん	油、でん粉、精白米、じゃがいも、白玉麩
2 金	麦ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ くだもの	牛乳、卵、若どり、絞り豆腐	たけのこ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、干ししいたけ、さやいんげん、もやし、 <b>キャベツ</b> 、こまつな、はっさく	精白米、麦、じゃがいも、ごま油、上白糖、いりごま
5 月	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	えび、いか、ほたて小柱、牛乳、牛乳ミックスチーズ、チーズ	にんにく、しょうが、 <b>チンゲンサイ</b> 、きくらげ、もやし、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、とうもろこし	ごま油、中華めん、上白糖、バター、じゃがいも
6 火	ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛肉、牛乳	トマトピューレー、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、にんにく、トマトケチャップ、甘夏柑、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり	じゃがいも、精白米、ハヤシルウ、サラダ油、上白糖
7 水	こめこパン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 野菜のスープ煮	牛乳、白みそ、ホキ、青大豆、ベーコン	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>マッシュルーム</b>	米粉パン、上白糖、サラダ油、油、でん粉、じゃがいも
8 木	麦ごはん こうなこの佃煮 牛乳 五目豆 おひたし	小女子佃煮、牛乳、牛肉、大豆、高野豆腐、角切昆布	こんにゃく、 <b>ごぼう</b> 、さやいんげん、 <b>にんじん</b> 、もやし、はくさい、こまつな	麦、精白米、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖、上白糖
9 金	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳、さわら、若どり、ちくわ、厚あげ	葉ねぎ、 <b>ごぼう</b> 、だいこん、 <b>にんじん</b> 、いちご	赤飯、サラダ油、でん粉、ごま油、さといも
12 月	カレーなんぼん 牛乳 和風サラダ	豚肉、油あげ、牛乳、茎わかめ	根深ねぎ、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>ごぼう</b> 、 <b>キャベツ</b>	でん粉、うどん、サラダ油、和風カレールーウ、カレールーウ、上白糖、いりごま、じゃがいも
13 火	ごはん 牛乳 若どりとごぼうのレモンだれ すまし汁 お別れバイキング お別れバイキング	牛乳、若どり、昆布、かまぼこ、ハートプレーンオムレツ、えび、いか	パセリ、レモン、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、えのきたけ、いちご、パイン缶、清見オレンジ、りんご、 <b>ミニトマト</b> 、ケチャップソース、ブロッコリー、ピーマン、きくらげ、 <b>キャベツ</b>	精白米、サラダ油、上白糖、油、でん粉、じゃがいも、ごま油、ピーン
14 水	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 ささみのハーブフライ もち麦のスープ	牛乳、卵、ささみ	こまつな、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b>	米粉パン、アプリコットジャム、油、パン粉、小麦粉、もち麦、じゃがいも
16 金	ごはん 牛乳 あじの南部焼き だまもち入りみそ汁	牛乳、あじ、赤みそ、油あげ、中みそ	しめじ、葉ねぎ、 <b>はくさい</b> 、たまねぎ、だいこん、 <b>にんじん</b>	精白米、サラダ油、いりごま、上白糖、だまこ餅
19 月	胚芽パン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ くだもの	牛乳、牛乳、若どり	パセリ、にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、清見オレンジ	胚芽パン、サラダ油、生クリーム、ホワートルウ、じゃがいも、ポタージュ、上白糖、カラマカロニ
20 火	ごはん 牛乳 魚の香味あえ ワンタンスープ	牛乳、シイラ、ベーコン	しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、青にら、きくらげ、もやし、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b>	精白米、上白糖、ごま油、油、じゃがいも、ワンタン皮
22 木	そぼろごはん 牛乳 生麩のすまし汁 くだもの	大豆、豚肉、若どり、牛乳、昆布、豆腐	しょうが、さやいんげん、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>ごぼう</b> 、干ししいたけ、みつば、えのきたけ、いよかん	上白糖、サラダ油、精白米、じゃがいも、生麩

かみ

お祝い  
献立



赤・黄・緑のグループを  
毎日食べよう！



健康な身体をつくるために、  
バランスのよい食事を！

