

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
2	水	牛乳		牛乳				
		★防災カレー					米	防災カレー
		★満腹みかんゼリー				ナタデココ（みかん）	ゼリー	
3	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		イタリアンチキン	チキン					イタリアンドレッシング
		夏野菜のラタトゥイユ	大豆		トマト 黄パプリカ さやいんげん	玉ねぎ なす		油
		コンソメスープ	ブーク		にんじん	キャベツ		
4	金	牛乳		牛乳				
		肉みそビビンバ	チキン みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし	米 さとう	油
		わかめスープ	厚あげ	わかめ		キャベツ		
7	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★たらの紙巻巻き	たらの紙巻巻き					
		豚肉の甘辛炒め	ブーク うずらたまご		にんじん	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	でんぶん	油
		みそ汁	油あげ みそ		チンゲンサイ	ごぼう		
8	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		鶏キムチ	チキン		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ		油
		さっぱりサラダ	ささみ油づけ			キャベツ コーン		黄じそドレッシング
		中華スープ	厚あげ かまぼこ		こまつな			
9	水	牛乳		牛乳				
		★塩キャラメルフランス					フランスパン	塩キャラメルクリーム
		★チョコリゾーソーセージ	ブーク				ロールパン	
		★喫茶店風たまごトースト	たまご				スライスパン	
10	木	牛乳		牛乳				
		ガバオライス	チキン たまご		にんじん ビーマン 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 さとう でんぶん	油
		たけのこスープ	とうふ		チンゲンサイ	たけのこ		
11	金	牛乳		牛乳				
		★ささみカツロール	チキンカツ				サンドイッチロール	油
		豚肉のスパイシー炒め	ブーク		ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油
		ミネストローネ	ミックスビーンズ		にんじん トマト			
14	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮					
		とうふサラダ	とうふ	わかめ		キャベツ		ゆずドレッシング
		かしわ汁	チキン みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも	
17	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		若鶏のからあげ	とり肉				でんぶん	油
		野菜炒め	ぶた肉		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ		ごま油
		みそ汁	厚あげ みそ		ほうれん草	えのきたけ		
18	金	牛乳		牛乳				
		和風カレーうどん	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ	白玉うどん	油 カレールウ
		ポテトのジンジャーソテー	チキン		ビーマン	キャベツ しめじ しょうが	じゃがいも さとう	油
24	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		厚あげのマーボー煮	チキン 厚あげ みそ		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ	さとう でんぶん	油
		ブロッコリースープ	かまぼこ		ブロッコリー	大根		
25	金	牛乳		牛乳				
		やきとり丼	チキン		にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ	米 さとう	油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ			さといも	
		★お月見デザート					豆乳だいふく	
28	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★ぶりの三河みりん焼き	ぶり三河みりん焼き					
		肉じゃが	ブーク		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油
		みそ汁	とうふ みそ			大根 しめじ		
29	火	牛乳		牛乳				
		五目炒飯	チキン たまご		にんじん ビーマン	玉ねぎ	米	油
		★レバー入りつくね	レバー入りつくね(チキン)					
		キャベツスープ	ブーク		こまつな	キャベツ		

- 1 都合により献立を変更する場合があります。
- 2 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 3 献立名にある★は加工品を表しています。