

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	土	バナナ	スープスパゲティ スティックチーズ 麦茶	のり粥 ほうれん草スープ ヨーグルト	ぶた肉,チーズ,のり,ヨーグルト	スパゲッティ,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しめじ
	17	月	ミルクまたは フォローアップミルク	軟飯 ポークチャップ おかか和え すまし汁	挽肉粥 豆腐ステーキ みかん	ぶた肉,かつお節,豆腐,わかめ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,えのき,ねぎ,みかん
4	18	火	ミルクまたは フォローアップミルク	軟飯 かれいのみぞれ焼き きゃべつともやしの海苔和え みそ汁	チーズリゾット 人参甘煮 大根のスープ	かれい,のり,油揚げ,かつお節,チーズ,みそ	胚芽米,油,砂糖	だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,なめこ
5	19	水	ミルクまたは フォローアップミルク	軟飯 シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	オニオンリゾット ポテトスープ スティックチーズ	ツナ缶,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かき,りんご,レタス,きゅうり
6	20	木	りんご果汁	軟飯 ビビンバ風野菜炒め 白菜とみかんの甘酢和え わかめスープ	ほうれん草リゾット 白菜のコンソメ煮 ヨーグルト	ぶた肉,わかめ,みそ,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,小麦粉,片栗粉	りんご果汁,もやし,ほうれんそう,にんじん,はくさい,みかん缶,たまねぎ
7	21	金	ヨーグルト	軟飯 松風焼き キャベツのしらす和え すまし汁	かぼちゃ粥 キャベツのくたくた煮 にんたまスープ	ヨーグルト,とり肉,卵,ミルク,しらす干し,わかめ,かつお節,みそ	胚芽米,パン粉,砂糖,油,焼きふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,かぼちゃ
8	22	土	バナナ	焼きそば 胡瓜のやわらか煮 麦茶	食パン 豚挽肉と大根のスープ ヨーグルト	ぶた肉,あおのり,ヨーグルト	中華めん,油,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり,だいこん
10		月	ミルクまたは フォローアップミルク	軟飯 煮魚 もやしと人参のおかか和え みそ汁	ツナ粥 じゃがいものだし煮 玉葱のスープ	かれい,かつお節,みそ,ツナ缶	胚芽米,じゃがいも	もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ
11	25	火	ヨーグルト	もみじ軟飯 小松菜のツナマヨ和え スティックチーズ けんちん汁	青菜粥 人参のスープ 11日 柿 25日 白桃缶	ヨーグルト,ツナ缶,チーズ,豆腐,かつお節	胚芽米,さといも,砂糖	にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,たまねぎ 11日 かき 25日 白桃缶
12	26	水	りんご果汁	食パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	マカロニきな粉和え かぶのスープ ヨーグルト	とり肉,ヨーグルト,きな粉	食パン,じゃがいも,砂糖,マカロニ	りんご果汁,にんじん,キャベツ,かぶ,カリフラワー,レタス,きゅうり,みかん
13	27	木	ミルクまたは フォローアップミルク	舟運いろはうどん さわやかレモン漬け 麦茶	人参リゾット 玉葱のコンソメ煮 白菜のスープ	ぶた肉,かつお節	干しうどん,砂糖,胚芽米	にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい,レモン
14	28	金	ミルクまたは フォローアップミルク	軟飯 麻婆豆腐 胡瓜のもみ漬け 春雨スープ	炒飯 豆腐スープ 白桃缶	豆腐,ぶた肉,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが,きゅうり,こまつな,白桃缶
29		土	バナナ	スパゲティミートソース スティックチーズ 麦茶	わかめ粥 野菜スープ ヨーグルト	ぶた肉,チーズ,ヨーグルト	スパゲッティ,小麦粉,バター,油,砂糖,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,ピーマン

◆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。