

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	11	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 大根のみそ汁	米 油 マカロニ	豚肉 卵	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 コーン缶 大根 小松菜	牛乳 フライドポテト
	25	お弁当の日 			牛乳 ヨーグルト	
火	12	肉うどん さつまいもの天ぷら 果物(バナナ)	うどん 油 さつまいも	牛肉	玉ねぎ 人参 バナナ	お茶 ゆかりおにぎり
	26					お茶 わかめおにぎり
水	13	ご飯 白身魚の磯辺揚げ アスパラと人参の白和え じゃがいものすまし汁	米 ごま 油 じゃがいも	すずき 豆腐 あおのり	アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 葱	牛乳 じゃがいも餅 (もも組:カップケーキ)
	27					牛乳 うどん
木	28	ご飯 コロツケ キャベツのツナサラダ 豆腐すまし汁	米 油 じゃがいも	合いびきミンチ ツナ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき 干しぶどう 小松菜	牛乳 手作りプリン
金	1	マーボ豆腐丼 キャベツの昆布和え 洋風かきたま汁	米 ごま油	豆腐 豚ミンチ 卵 ベーコン 塩昆布	キャベツ 人参 筍 しいたけ えのき ニラ 葱 生姜	牛乳 節句のお菓子
	15					牛乳 いちごジャムパン
	29					牛乳 りんごジャムパン
月	18	ご飯 鶏肉のカレーピカタ たけのこと根菜の煮物 チンゲン菜のスープ	米 油 ごま油	鶏むね肉 ハム 青のり 卵	チンゲン菜 筍 ごぼう 人参 玉ねぎ グリーンピース 生姜 干しいたけ えのき	牛乳 タコ焼き風ポテト
火	19	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き ひじきと胡瓜のサラダ 切り干し大根のみそ汁	米 油	さわら ベーコン 油揚げ ひじき わかめ	胡瓜 玉ねぎ クリームコーン缶 切り干し大根 パセリ もやし	牛乳 抹茶蒸しパン
水	20	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し じゃがいものみそ汁	米 ごま 油 お麩 じゃがいも	鶏肉	小松菜 玉ねぎ 人参 生姜 もやし	牛乳 野菜チップ
木	7	えんどうご飯 いわしの梅煮 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米 糸コン じゃがいも	いわし 豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 葱 いんげん 梅干し グリーンピース	牛乳 フルーチェ
	21					牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
金	8	ビーンズカレー カリカリ雑魚サラダ 果物(りんご)	米 ごま油 じゃがいも	大豆 しらす干し 牛肉	玉ねぎ レタス トマト 人参 アスパラ りんご	牛乳 黒糖パン
	22					牛乳 あんぱん
誕生会	14	こいのぼりのオムライス コロコロサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	米 じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン 卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン缶 ごぼう	牛乳 マーマレードカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	523kcal 23.4g 20.7g 1.8g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.5mg 277mg 34mg 11.5g