



日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
2	月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ シーアースゼリー	牛乳 サーターアングギー	鶏肉もも肉 鶏レバー 牛乳(赤箱) 鶏卵	精白米 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	りんご たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー スイートコーン缶
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	ちらしずし 味噌汁 こいのぼりハンバーグ きゅうりとパインの和え物 プリン	ヤクルト 野菜プリン	鶏卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 沖縄豆腐	精白米 パン粉 グラニュー糖 小麦粉 上白糖	バナナ しそ 葉 だいこん えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ きゅうり バイン缶 かぼちゃ にんじん ほうれんそう
7	土	ごはん すまし汁 ハヤシライス オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	カットわかめ 牛肉 かつ生スライス 牛乳(赤箱)	精白米	えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム 缶 しめじ トマト缶 カットグリーンピース ゆで ネーブル
9	月	ごはん タコライス クリームスープ シャキシャキサラダ	牛乳 ホットケーキ	豚ひき肉 ピザチーズ 鶏肉むね 普通牛乳 牛乳(赤箱) 鶏卵	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも グラニュー糖 ホットケーキミックス	野菜&果実 たまねぎ にんじん にんく レタス トマト キャベツ りんご にんじん 干しぶどう
10	火	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ひじきと糸こんにゃくのきんぴら パインアップル	牛乳 焼き芋	絹ごし豆腐 カットわかめ 鶏もも肉 豚ばら スライス ひじき だいずゆで 油揚げ 牛乳(赤箱)	精白米 片栗粉 小麦粉 しらたき グラニュー糖 さつまいも	葉ねぎ にんじん バイン缶
11	水	麦ご飯 そうめん汁 鯖のカレー焼き 切り干し大根炒め りんご	ジョア コロッケ	さば 豚かたロース 豚ひき肉 鶏卵	精白米 押麦 そうめん乾 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	乾しいたけ 葉ねぎ 切干しいたごん にんじん りんご たまねぎ
12	木	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ バナナ	梅サワーゼリー クラッカー	豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン パールアガー	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 きび糖	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶 うめシロップ
13	金	あわご飯 みそ汁 タンドリーチキン おからサラダ オレンジ	牛乳 ヒラヤチー	沖縄豆腐 カットわかめ 鶏肉もも肉 ヨーグルト おから 生 チキアギ 牛乳(赤箱) ツナ缶	精白米 あわ 上白糖 小麦粉	りんご 葉ねぎ きゅうり スイートコーン缶 ネーブル いら
14	土	クワアージュシー 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ もずく酢の物	ジャムサンド 牛乳	豚かたロース かつお・削り節 油揚げ 焼き竹輪 おきなわもずく 牛乳(赤箱)	精白米 小麦粉 グラニュー糖 食パン	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ キャベツ あおのり 葉干し みかん缶 きゅうり ブルーベリー ジャム
16	月	沖縄そば ほうれん草とひじきの白和え パナナ	牛乳 鮭おにぎり	鶏卵 豚ロース スライス 丸大かまぼこ 沖縄豆腐 牛乳(赤箱) さけフレック瓶詰	沖縄そば グラニュー糖 ごま(白) 精白米	りんご 葉ねぎ ほうれんそう ほしひじき にんじん パナナ あおのり 葉干し
17	火	麦ご飯 すまし汁 魚のタルタルソース 春雨サラダ プルーン	ジョア オートミールクッキー	ホキ豆乳 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 はるさめ 上白糖 三温糖 オートミール	バナナ あおさ えのきたけ 葉ねぎ ピクルス スイート型 たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ 乾 プルーン 干しぶどう
18	水	ごはん 納豆みそ ソーキ汁 土佐和え オレンジゼリー	牛乳 小松菜ケーキ	挽きわり納豆 ツナ缶 豚肉ソーキ こんぶ かつお・削り節 牛乳(赤箱) 普通牛乳 鶏卵	精白米 三温糖 ホットケーキミックス グラニュー糖	葉ねぎ にんじん だいこん 乾しいたけ きゅうり こまつな
19	木	ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉と大根煮物 小松菜シラス和え りんご	豆びよ 揚げパン	カットわかめ 鶏肉もも肉 だし昆布 しらす干し 豆びよ ココア きな粉	精白米 じゃがいも コッパパン グラニュー糖	だいこん にんじん 乾しいたけ こまつな りんご
20	金	ご飯 アーサ汁 レバーの甘辛煮 トマトサラダ キーウィフルーツ	牛乳 黒糖くずもち	沖縄豆腐 豚レバー 牛乳(赤箱) きな粉	精白米 片栗粉 グラニュー糖 くずでん粉 粉黒糖	ネーブル あおさ 葉ねぎ にんく しょうが 生 トマト きゅうり スイートコーン缶 バジル 葉 生 キウィフルーツ
21	土	スパゲティナポリタン コーンスープ 6pチーズ りんご	職員研修会	ウイナーソーセージ 鶏卵 とろけるチーズ	スパゲティ グラニュー糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム 缶 クリームコーン缶 葉ねぎ りんご
23	月	麦ご飯 もずく丼 トマトと卵スープ ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ごまクッキー	豚ひき肉 おきなわもずく 鶏卵 牛乳(赤箱)	精白米 押麦 片栗粉 三温糖 小麦粉 粉黒糖 ごま(黒)	野菜&果実 青ピーマン 赤ピーマン トマト 葉ねぎ ほしひじき えだまめ 冷凍 にんじん キャベツ スイートコーン缶 ネーブル
24	火	麦ご飯 そうめん汁 チキンマレード煮 ポテトサラダ グレープゼリー	牛乳 芋天ぷら	鶏もも肉 鶏卵 牛乳(赤箱)	精白米 押麦 そうめん乾 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	りんご 乾しいたけ 葉ねぎ たまねぎ オレンジマレード にんじん きゅうり
25	水	ふりかけご飯 みそ汁 豆腐の小判揚げ もずく酢の物 りんご	牛乳 ちんびん	カットわかめ 沖縄豆腐 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 おきなわもずく 牛乳(赤箱)	精白米 片栗粉 三温糖 グラニュー糖 ちんびんミックス	だいこん 葉ねぎ にんじん みかん缶 きゅうり りんご
26	木	誕生日会	アンパンマンジュース 誕生日会ケーキ	鶏卵 普通牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	バナナ りんごジュース バイン缶
27	金	ご飯 みそ汁 トンカツ きんぴら風煮 オレンジ	豆乳ごませり クラッカー	沖縄豆腐 カットわかめ ぶたヒレ肉 鶏卵 鶏ひき肉 調製豆乳 パールアガー	精白米 小麦粉 パン粉 しらたき ごま ねり黒 上白糖	野菜&果実 葉ねぎ ごぼう 生 にんじん さやいんげん ネーブル
28	土	煮込みうどん レタスサラダ パナナ	牛乳 紅茶カップケーキ	ぶたかたロース かに風味かまぼこ 牛乳(赤箱) 鶏卵 普通牛乳	うどん 三温糖 ホットケーキミックス グラニュー糖	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 長ねぎ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン パナナ
30	月	あわご飯 みそ汁 鮭のごま味噌焼き 小松菜しめじ和え りんご	牛乳 野菜天ぷら	油揚げ べにざけ 生 牛乳(赤箱) 鶏卵 チキアギ	精白米 あわ ごま(白) グラニュー糖 小麦粉	野菜生活 ベリーサラダ たまねぎ こまつな しめじ にんじん りんご 葉ねぎ
31	火	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン かぼちゃ炒め煮 オレンジ	牛乳 蒸し芋	カットわかめ 若鶏肉 豚ひき肉 牛乳(赤箱)	精白米 さつまいも	バナナ だいこん 葉ねぎ しょうが 生 にんく かぼちゃ たまねぎ いら ネーブル

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。