



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)	体の調子をととのえる (みどり)
1	金	ご飯 アーサ汁 和風ハンバーグ トマトサラダ バナナ	牛乳 ごまくんぺん	焼き竹輪 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 (赤箱)	精白米 パン粉 ごま(白) 三温糖 片栗粉 小麦粉 ホットケーキミックス 粉黒糖	りんご あおさ たまねぎ トマト きゅうり レタス バナナ
2	土	ポロポロジュース ウィナー ゆで卵 土佐和え オレンジ	牛乳 ジャムサンド	豚かたロース ウィナーソーセージ 鶏卵 かつお・削り節 牛乳 (赤箱)	精白米 食パン	にんじん 乾しいたけ きゅうり ネーブル ブルーベリー ジャム
4	月	麻婆豆腐丼 たまごスープ きゅうりとパインの和え物 ブルーン	牛乳 さつま芋のガレット	沖縄豆腐 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 (赤箱) 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 さつまいも 小麦粉	野菜生活 ベリーサラダ にんじん 乾しいたけ たまねぎ にら 葉ねぎ きゅうり パイン缶 ブルーン
5	火	麦ごはん すまし汁 魚の甘辛煮 モーウインプシー オレンジゼリー	野菜ジュース コーン・クラッカー	乾燥わかめ ホキ 沖縄豆腐 豚ばら スライス	精白米 押麦 片栗粉 グラニュー糖	バナナ えのきたけ 葉ねぎ 長ねぎ にんじん にら 野菜生活 ベリーサラダ スイートコーン
6	水	あわご飯 味噌汁 豚肉ピーマン味噌炒め 小松菜とコーンとえ物 りんご	ジョア もずく天ぷら	カットわかめ 絹ごし豆腐 豚かた生スライス 豚レバー 鶏卵 おきなわもずく	精白米 あわ 三温糖 グラニュー糖 小麦粉	葉ねぎ 青ピーマン もやし たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン かりんご
7	木	冷やし中華 かぼちゃコロケ セタデザート	ヤクルト 鮭おにぎり	とろけるチーズ ロースハム 鶏卵 さけ フレーク瓶詰	中華めん 精白米 ごま(白)	きゅうり トマト あおのり 素干し
8	金	麦ご飯 シブイ汁 もずく丼 わかめの和え物 パン缶	牛乳 フレンチトースト	厚揚げ 豚ひき肉 おきなわもずく 鶏卵 カットわかめ 焼き竹輪 牛乳	精白米 押麦 片栗粉 食パン グラニュー糖	野菜&果実 とうがん 葉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン きゅうり パイン缶 コーン
9	土	煮込みうどん もずく酢の物 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたかたロース おきなわもずく 牛乳 (赤箱)	うどん グラニュー糖 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ みかん缶 きゅうり バナナ
11	月	麦ご飯 そうめん汁 鮭のごま味噌焼き ゴーヤーチャンプルー バナナ	牛乳 揚げパン	べにざけ 生 沖縄豆腐 ベーコン 鶏卵 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 押麦 そうめん乾 ごま(白) グラニュー糖 ロールパン	野菜生活 ベリーサラダ 乾しいたけ 葉ねぎ にかがり たまねぎ にんじん バナナ
12	火	ご飯 ゆしどうふ 鶏肉の揚げ煮 切り干し大根サラダ オレンジ	牛乳 焼き芋	とろけるチーズ ゆし豆腐 鶏肉もも肉 ツナ缶 牛乳 (赤箱)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま(白) さつまいも	葉ねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん ネーブル
13	水	あわご飯 みそ汁 サバのりんごソース ゴーヤー白和え メロン	牛乳 野菜ブリッツ	さば 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 (赤箱)	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 小麦粉 上白糖	こまつな ほんしめじ 生 しょうが 生 りんご たまねぎ にかがり にんじん メロン かぼちゃ ほうれんそう
14	木	麦ごはん コーンスープ タコライス フルーツヨーグルト	シークァーサーシャーベットのクラッカー	豚ひき肉 ピザチーズ ヨーグルト シークァーサーシャーベットの	精白米 押麦 片栗粉 三温糖	バナナ スイートコーン缶 セロリ トマト たまねぎ にんじん にんにく レタス フルーツミックス缶
15	金	ご飯 トマトスープ アジフライ ポテトサラダ ブルーン	牛乳 ソーメンチャンプルー	鶏卵 牛乳 (赤箱) ツナ缶	精白米 片栗粉 じゃがいも そうめん 乾	トマト 乾しいたけ たまねぎ きゅうり にんじん ブルーン にら
16	土	クファージュシー 味噌汁 サンマの梅煮 きゅうりとパインの和え物	職員研修会 	豚かたロース かつお・削り節 油揚げ	精白米 グラニュー糖	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ とうがん きゅうり パイン缶
18	月	海の日 				
19	火	ロールパン ボルシチ ジンジャーチキン フルーツサラダ	豆びよ ホットケーキ	合挽ミンチ 豚レバー クリーム乳脂肪 鶏肉もも肉 ヨーグルト 豆びよ ココア 鶏卵 普通牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 ホットケーキミックス グラニュー糖	バナナ にんじん たまねぎ はたけしめじ 生 さやいんげん 長ねぎ しょうが 生 みかん缶 りんご 干しぶどう
20	水	あわご飯 そうめん汁 きびなごから揚げ 麩チャンプルー すいか	牛乳 黒糖くずもち	きびなご 生 豚ばら スライス 鶏卵 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 あわ そうめん乾 小麦粉 片栗粉 車越 ぐずでん粉 粉黒糖	乾しいたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にら すいか
21	木	ご飯 納豆みそ ソーキ汁 小松菜しめじ和え ブルーン	牛乳 ポテトフライ	挽きわり納豆 ツナ缶 豚肉ソーキ こんぶ 牛乳 (赤箱)	精白米 三温糖 じゃがいも	葉ねぎ にんじん だいこん 乾しいたけ こまつな しめじ ブルーン
22	金	麦ご飯 みそ汁 揚げ魚甘酢あんかけ かぼちゃの炒め煮 すいか	牛乳 レーズンクッキー	油揚げ ホキ 鶏ひき肉 牛乳 (赤箱) 鶏卵 クリーム 植物性脂肪	精白米 押麦 片栗粉 グラニュー糖 小麦粉 三温糖	ネーブル だいこん 葉ねぎ たまねぎ 青ピーマン たけのこ 水煮 かぼちゃ すいか 干しぶどう
23	土	スパゲティナポリタン コーンスープ キャベツサラダ	牛乳 シナモントースト	ウィナーソーセージ ベーコン 鶏卵 牛乳 (赤箱)	スパゲティ グラニュー糖 片栗粉 食パン	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 キャベツ みかん缶
25	月	麦ご飯 冬瓜スープ 鶏唐揚げ 白和え りんご	ヤクルト ヒラヤチー	豚かたロース 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶	精白米 押麦 はるさめ 片栗粉 小麦粉	ブルーン とうがん にんじん 葉ねぎ からしな りんご にら
26	火	麦ご飯 ベジタブルカレー モーウィ甘酢和え キーウフルーツ	アイスクリーム ウェハース	豚ひき肉 鶏レバー ラクトアイス	精白米 押麦 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 生 キウフルーツ 黄
27	水	沖縄そば オクラ和え物 バナナ	牛乳 砂糖天ぷら	鶏卵 豚ロース スライス 丸大かまぼこ かつお・削り節 牛乳 (赤箱)	沖縄そば グラニュー糖 小麦粉	葉ねぎ オクラ バナナ
28	木	お誕生会 (お弁当) 	アンパンマンジュース 誕生会パインケーキ	とろけるチーズ 鶏卵 普通牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	アンパンマンジュース パイン缶
29	金	ご飯 ミネストローネ チキンマレード煮 小魚サラダ すいか	牛乳 ごまクッキー	だいず水煮 豚かたロース 鶏もも肉 しらす干し ひじき 牛乳 (赤箱)	精白米 じゃがいも 小麦粉 粉黒糖 ごま(黒)	バナナ にんじん たまねぎ トマト缶 カット オレンジマレード キャベツ スイートコーン缶 すいか
30	土	焼きそば すまし汁 小松菜シラス和え オレンジ	牛乳 味噌おにぎり	ぶたかたロース しらす干し 牛乳 (赤箱) かつお・削り節	中華めん 生 精白米 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ 葉ねぎ こまつな 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。

