

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	牛乳 とんがりコーン	ごはん	豚肉となすのみそ炒め ポイルキャベツ トマト すまし汁	ごま油、砂糖、片栗粉、米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、えのきたけ、にんじん、こんぶ、しょうが	ミルク 牛乳がりんとう
2	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	魚のムニエル コロコロサラダ オレンジ みそ汁	じゃがいも、小麦粉、ごま油、レタス、油、バター、米	鮭、ハム、米みそ、にぼし、豆びよ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ	豆びよ 胚芽スティック
3	水	牛乳 ブリッツ	ごはん	肉豆腐 レモンあえ トマト	ホットケーキ粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、卵	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、トマトジュース缶、にんじん、しいたけ、レモン果汁	牛乳 トマトむしぼん
4	木	牛乳 オレンジ	ごはん	星のコロッケ キャベツのおひたし 豚汁	じゃがいも、油、砂糖、米	脱脂粉乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、大豆もやし、にんじん、板こんにゃく、きゅうり、ねぎ、ごぼう	ミルク 丸ぼうろ
5	金	牛乳 ぱりんこ	パン	七夕そうめん トマト 肉団子 はりはりあえ	干しそうめん、砂糖、油、ロールパン	肉団子、脱脂粉乳、ささみ、かまぼこ	トマト、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、切り干しだいこん、干ししいたけ	ミルク 七夕ゼリー
6	土		パン	パン 牛乳 フルーツ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	お茶 おかし
7	日							
8	月	牛乳 動物ビスケット	ごはん	ビーンズカレー 福神漬 フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	脱脂粉乳、豚肉、ゆで大豆、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル、福神漬	ミルク マリー
9	火	牛乳 バナナ	パン	やさそば アスパラッパツあえ 豆腐スープ	焼きそばめん、油、ロールパン	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	キャベツ、グリーンアスパラガス、もやし、みかん缶、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ	牛乳 てづくりプリン
10	水	牛乳 えび満月	ごはん	オムレツ ジャーマンポテト トマト みそ汁	じゃがいも、油、米	卵、脱脂粉乳、米みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	トマト、だいこん、もやし、なめこ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	ミルク 鉄入りウエハス
11	木	牛乳 クリケット	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとちくわの福神和え えだまめ	砂糖、油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ	えだまめ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま、しょうが	ヨーグルト ジョイ ハッピーターン
12	金	牛乳 鉄入りクッキー	ごはん	ごはん さかなのマリネ ブロッコリー みそ汁	油、砂糖、片栗粉、米	たら、厚揚げ、米みそ、にぼし	ずいか、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、カットわかめ	ずいか
13	土		パン	パン 牛乳 フルーツ ぼうチーズ	ロールパン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし
14	日							
15	月							
16	火	牛乳 オレンジ		さほのみそに ほうれん草のおかかあえ トマト みそ汁	じゃがいも、砂糖、米	脱脂粉乳、いんげんまめ、米みそ、にぼし、かつお節	トマト、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶	ミルク おととつ

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	牛乳 カルシウムウエハス	ごはん	いりどうぶ スティックきゅうり トマト みそしる	油、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、にぼし	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 バナナ
18	木	牛乳 ルヴァンクラッカー	パン	パン 肉うどん しらすあえ ポイルウインナー	ゆでうどん、砂糖、ロールパン	ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、豚肉、かまぼこ、しらす干し、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こんぶ、干ししいたけ	ミルク 野菜スティック
アレルギーフリーの日								
19	金	とうにゅう ぼたぼた焼き	ごはん	ごはん 鶏むね肉の照り焼き キャベツのごまあえ すまし汁	片栗粉、油、砂糖、米	鶏むね肉、絹ごし豆腐、ちくわ	とうもろこし、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが	豆乳 とうもろこし
20	土		パン	パン 牛乳 フルーツ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	お茶 おかし
21	日							
22	月	牛乳 こつぶっこ	ごはん	ベーコンエッグ 粉ぶき芋 人参の甘煮 みそ汁	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、にぼし	バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	牛乳 バナナ
23	火	牛乳 雪の宿	パン	パン ちゃんぽんラーメン シューマイ スティックきゅうり	生中華めん、ごま油、ロールパン	脱脂粉乳、豚肉	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	ミルク 鉄入りウエハス
24	水	牛乳 里だべよ	ごはん	焼き魚 キャベツとほうれん草の磯和え トマト かぼちゃの豆乳煮	油、米	白身魚、豆乳	かぼちゃ、トマト、もも缶、みかん缶、バナナ、パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	フルーツ ポンチ
25	木	牛乳 ひじきスティック	ごはん	わかめ御飯 ごんかつ・かきたま汁 ポイルキャベツ スモールパン	米、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	豚肉(ヒレ)、卵	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、オクラ、ねぎ、にんじん	やさしいジュース ケーキ
フランスを感じるごんだて ~2024 パリオリンピック開幕~								
26	金	牛乳 ビスコ	ごはん	クロケット ブロッコリー トマト スープ	さつまいも、米	アイスクリーム、脱脂粉乳、豚肉	トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ	シューアイス
27	土		パン	パン 牛乳 フルーツ ぼうチーズ	ロールパン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし
28	日							
29	月	牛乳 フレンチパイ	ごはん	とりにくのカレー焼き 納豆あえ スティックきゅうり みそ汁	砂糖、米	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、にぼし	オレンジ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 オレンジ
30	火	牛乳 ムーンライト	ごはん	筑前煮 小松菜のごまあえ トマト チーズキッス	さといも、砂糖、米	鶏もも肉、脱脂粉乳、さつま揚げ	トマト、ほうれん草、にんじん、れんこん、キャベツ、ごぼう、いんげん、ごま	ミルク かっぱえびせん
31	水	牛乳 ソフトサラダ	ごはん	おここの焼き風たまご焼き ブロッコリー トマト ポテトスープ	じゃがいも、小麦粉、油、米	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、かつお節	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン	ミルク 鉄入りクッキー