



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
3月	にくうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがきあげ ごますあえ かわちばんかん	ごますだれ	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう・やきちくわ	うどん・さとう・こむぎ こ・いりごま・あぶら すりごま	たまねぎ・にんじん・ながね ぎ・こまつな・きゅうり・もやし キャベツ・かわちばんかん	・3日 ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
4火	なめし ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ かみかみきんぴら たぬきじる	<b>かみかみ こんだて</b>	ぎゅうにゅう・きびなご するめいか・とうふ みそ	こめ・でんぶん・あぶら ら・ごまあぶら・さとう いりごま・こんにゃく	ひろしまな・きょうな・だい こんのほ・ごぼう・にんじん・ だいこん・キャベツ・ながねぎ	<b>よくかんでたべよう!</b> 6/4~10は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。かむことをいしきしてたべましょう。しょうぶでけんこうな「は」と「くち」をたもつために、よくかんでたべるしゅうかんをつましましょう。4日に、かみごたえのある「きびなごのさんしょうあげ」「かみかみきんぴら」がとうじょうします。 
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき けんちんじる		ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・ぶたにく だいす・とうふ あぶらあげ	こめ・むぎ・さとう・で んぶん・あぶら・こ んにゃく・ごまあぶら・さ といも	しょうが・にんにく・にん じん・にら・だいこん・ご ぼう・ながねぎ・こまつな	
6木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ うめあえ やさいのこじる	うめだれ	ぎゅうにゅう・いわし し・だいす・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・キャベツ・にん じん・きゅうり・もやし・し めじ・ねりうめ・だいこん・ほ しいたけ・ながねぎ・こまつな	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのあますあんかけ とりにくとだいすのもの ワントンスープ		ぎゅうにゅう・たまご だいす・とりにく ぶたにく	こめ・あぶら・さとう でんぶん・こんにゃく ごまあぶら・ワントン	ながねぎ・にら・にんじん・ ごぼう・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・こまつな	
10月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに あげじゃがのおかかあえ わかめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・かつお ぶし・わかめ・こんぶ	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶん ごまあぶら・じゃがい も・さとう・みずあめ	にんにく・しょうが・にん じん・たけのこ・ほしいたけ キャベツ・チンゲンサイ・な がねぎ・だいこん・とうもろこし	
11火	ブルコギどん ぎゅうにゅう	(ブルコギどんのく) いかのしょうがやき もすくとちんげんさいのスープ		ぶたにく・みそ・ぎ ゅうにゅう・いか・も すく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・いりごま でんぶん	たまねぎ・にんじん・ピー マン・ほしいたけ・にんにく しょうが・チンゲンサイ・な がねぎ	
12水	あしたばパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ パンネソテー スコッチブロス ヨーグルト	イギリスの スコットランドの りょうり	ぎゅうにゅう・ハム たまご・チーズ・な まクリーム・ぶたにく とりにく・ヨーグルト	あしたばパン・じゃがい も・バター・マカロニ オリーブゆ・あぶら・お おむぎ	たまねぎ・さやいんげん・に んにく・ピーマン・あか ピーマン・にんじん・ キャベツ・とうもろこし・ パセリ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	トマトとオクラのくじゃが あまからごぼう キャベツのみそじる		ぎゅうにゅう・ぶた にく・あぶらあげ・み そ	こめ・じゃがいも・こ んにゃく・あぶら・さ とう・いりごま・でん ぶん	にんじん・たまねぎ・ト マト・オクラ・ごぼう キャベツ・もやし・え のきたけ・ながねぎ こまつな	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき なまあげの子りソース いためはるさめスープ	アメリカの りょうり	ぎゅうにゅう・さば なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・さとう でんぶん・はるさめ・こ まあぶら	にんじん・たまねぎ・ピー マン・にんにく・しょう が・ながねぎ・もやし たけのこ・きくらげ こまつな	
17月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	あじのこうそうパン こやき スッキーニのソテー ポトフ		とりにく・ぎゅうに ゅう・あじ・ベーコン ぶたにく・ウインナー	こめ・あぶら・パン こ・オリーブゆ・じゃ がいも	たまねぎ・ピーマン・あ かピーマン・とうもろ こし・マッシュルーム ・トマト・にんにく・ スッキーニ・にんじん・ しめじ・キャベツ・さ やいんげん・パセリ・ バジル	
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまから ごまだれ じゃがいものそぼろに だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・し しゃも・とりにく・わ かめ・なまあげ・み そ	こめ・あぶら・さ とう・いりごま・で んぶん・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・に んじん・グリーンピース ・だいこん・しめじ ・ながねぎ	
19水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	(ちゃんぽんめんの スープ) あげぎょうざ だいこんのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・か まぼこ・とうにゅう ぎゅうにゅう・とりに く・こんぶ	むしちゅうかめん・あ ぶら・さとう・オイス ターソース・ごまあ ぶら・ぎょうざのかわ ・パンこ・でんぶん ・みずあめ	にんにく・しょうが・に んじん・もやし・キャ ベツ・きくらげ・に ら・ながねぎ・たま ねぎ・だいこん・ほう れんそう・とうもろ こし	
20木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたにくとこまつな ごまいため すましじる		ぎゅうにゅう・た まご・ぶたにく・と うふ	こめ・さとう・あ ぶら・ごまあぶら・ いりごま・すりご ま	あかしそ・ながねぎ・に んじん・キャベツ・こ まつな・もやし・え のきたけ・ほうれん そう	
21金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじ やきごもくまめ じゃがいものみそ じる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さ け・だいす・こんぶ わかめ・あぶらあげ みそ・あおのり	こめ・いりごま・あ ぶら・こんにゃく・さ とう・じゃがいも	にんじん・ごぼう・ほ しいたけ・たまねぎ あかしそ	
24月	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのく) ポップビーンズ グリーンサラダ こだますいか	かんきつ ドレッシング	とりにく・チー ーズ・ぎゅうにゅう ・だいす・こんぶ	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・あ ぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・た まねぎ・にんじん・り んご・ほうれんそう ・キャベツ・きゅうり ・とうもろこし・す いか・ゆず・オレンジ ・みかん・レモン・か ぼす・だいこん	
25火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	レモンハーフチキン えだまめのサラダ かぼちゃのポター ージュ みかんゼリー	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・と りにく・ベーコン・ なまクリーム	ソフトフランスパン・ あぶら・バター・こ むぎこ・あぶら・ご ま・さとう・みずあ め・ねりごま	レモン・えだまめ・と うもろこし・にん じん・きゅうり・キャ ベツ・かぼちゃ・た まねぎ・みかん・ パセリ・バジル	
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれ きりほしだいこん とぶたにくのいた めものゆばのすまし じる		わかめ・ぎゅうに ゅう・さわら・みそ ぶたにく・とうふ ゆば	こめ・あぶら・さ とう・でんぶん	にんにく・きりほし だいこん・にんじん ・しめじ・こまつな ・えのきたけ・なが ねぎ・みつば	
27木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎ ソースかけ こまつなとじゃこ のいためもの うちまめじる		ぎゅうにゅう・な まあげ・ちりめん じゃこ・だいす・あ ぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・あ ぶら・さとう・ご まあぶら・いりご ま・じゃがいも	ながねぎ・しょうが ・こまつな・キャ ベツ・だいこん・ご ぼう・にんじん	
28金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	たらのラビゴット ソース さつまいもとりん ごのあまに ジュリエンスープ	フランスの りょうり	とりにく・ぎ ゅうにゅう・たら ・ベーコン	こめ・あぶら・で んぶん・さとう・オ リーブゆ・さつまい も	たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・ とうもろこし・に んにく・セロリー・あ かピーマン・き ピーマン・きゅうり ・りんご・キャベツ ・パセリ・バジル	

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。  
 油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
 予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
 材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 592 (650)	たんぱく質(g) 27.4 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------