



	しゅくしょく 主 食	きゅうじゅう 牛 乳	しゅいざい 主 菜	ぶくさい 副 菜	しる 汁 物	まなま 黄 の 仲 間	なつちから 熱 や 力 の 元 に なる	あか 赤 の 仲 間	ちにく 血 や 肉 に なる	みどりなま 緑 の 仲 間	からだいし と の 体 の 調 子 を 整 え る
1月	ゆかり ごはん		カレービーフン炒め アスパラのスープ くだもの(オレンジ)			ごはん、ビーフン、あぶら		★ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)		たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、アスパラガス、玉ねぎ、ホールコーン、キャベツ、★オレンジ	
2火			のり塩からあげ 磯辺あえ 春雨のすまし汁 よもぎだんご(学配)			ごはん、ごまあぶら、さとう、こめこ、かたくりこ、はるさめ、よもぎだんご	こどもの日 こんだて	★ぎゅうにゅう、とりにく、あおのり、よきのり、★なると、とうふ		にんにく、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
8月			ビビンバ丼 わかめと豆腐のスープ はちみつレモンゼリー(学配)			ごはん、ごまあぶら、さとう、★しろごま、はちみつレモンゼリー		★ぎゅうにゅう、あいびきにく、わかめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、とうふ		にんにく、にんじん、もやし、ぜんまいみず、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	
9火			いかの西京 焼き おかひじきのからし和え みそワタンスープ			ごはん、★ワタン、さとう、ごまあぶら		★ぎゅうにゅう、★いか、さいきょうみそ、ぶたにく、みそ		おかひじき、キャベツ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、にら、にんにく	
10水			ぶた肉と春雨の炒めもの けんちん汁 くだもの(宇和ゴールド)			ごはん、あぶら、はるさめ、こんにゃく		★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、あぶらあげ		しょうが、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん、★うわゴールド	
11木			さばみそ煮 切りこんぶの煮つけ 春野菜のみそ汁			ごはん、いとこん、あぶら		★ぎゅうにゅう、★さばみそ、きざみこんぶ、あぶらあげ、★さつまあげ、こうやどうふ、にぼしこ、みそ		にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう	
12金	パンズ パン		照り焼きチキンマヨサンド (てりやきチキン・ポイルキャベツ) ポテトのスープ マヨネーズパック			★パンズパン、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	てりキマヨサンド にしてね	★ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)		しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン	
15月			春巻き キャベツときゅうりの浅漬け 五目スープ			ごはん、あぶら、さとう、はるさめ		★ぎゅうにゅう、★はるまき、ぶたにく		キャベツ、★きゅうり、にんじん、メンマ、はくさい、ねぎ	
16火			ちくわの鉄火煮 おかひじきの華風あえ 山菜汁			ごはん、あぶら、さとう、★しろごま、ごまあぶら、じゃがいも		★ぎゅうにゅう、ちくわ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ		おかひじき、もやし、キャベツ、にんじん、ワラビ・みず・ふき・なめこ、ごぼう	
17水			とり肉の朝鮮 焼き 五目豆 小松菜と豆腐のみそ汁			ごはん、さとう、ごまあぶら、つきこんにゃく、あぶら		★ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、だいず、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、こんぶ、あぶらあげ、とうふ、にぼしこ		しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こまつな、もやし	
18木			かつおと大豆のケチャップ炒め 切り干し大根サラダ わかめ汁 若竹汁			ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、★しろすりごま、あぶら		★ぎゅうにゅう、★かつお、だいず、みそ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、わかめ、とうふ、★なると(小麦・乳・卵不使用)		しょうが、にんにく、えだまめ、にんじん、ホールコーン、きりぼしだいこん、キャベツ、たけのこ、ねぎ	
19金	食パン		揚げポテトのミートソース和え キャベツとベーコンのスープ くだもの(宇和ゴールド) いちごジャム			★食パン、じゃがいも、あぶら、さとう、いちごジャム		★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)		たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、グリーンピース、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリーのくき、★うわゴールド	
22月			ハムチーズフライ ひじきの炒り煮 ほうれん草とじゃがいものみそ汁			ごはん、あぶら、いとこん、さとう、じゃがいも		★ぎゅうにゅう、★ハムチーズフライ(卵不使用)、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ、だいず、あぶらあげ、にぼしこ、みそ		にんじん、ほうれんそう、だいこん	
23火			ぶたキムチ丼 しめじと豆腐のみそ汁 ヨーグルト(学配)			ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ		★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、にぼしこ、★ヨーグルト		しょうが、★はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、しめじ、にんじん、ねぎ	
24水			米粉のポークカレー フルーツポンチ			ごはん、あぶら、じゃが芋、米粉カレールー(小麦・卵・乳不使用)、★アセロラジュレ		★ぎゅうにゅう、ぶたにく		にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、★ミックスフルーツ(ツゴ・桃・うらな)、パインかん、みかんかん、アロエ&ナタデココ	
25木			マーボー豆腐 小松菜とハムの白だしあえ 青のり小魚			ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ		★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、あおのりこざかな		たまねぎ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし	
26金	こめこ コッパパン		ウインナーカツ ツナとキャベツのサラダ クラムチャウダー くだもの(れいとうパイン)			★こめこパン、あぶら、じゃが芋、とうにゅうバター(乳不使用)、こめこ		★ぎゅうにゅう、★ウインナーカツ(卵不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★あさり、とうにゅう		たまねぎ、にんじん、れいとうパインコンポート	
29月			マーメイドチキン ゆでブロッコリー あおなスープ さけふりかけ			ごはん、★マーメイド		★ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)		しょうが、ブロッコリー、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん	
30火			あじの揚げ煮 カミカミサラダ 貝だくさんみそ汁			ごはん、あぶら、さとう、イガケマねず(小麦・卵・乳不使用)、★ごまドレッシング、じゃがいも		★ぎゅうにゅう、★アジ、こんぶ、とりにく、あぶらあげ、こうやどうふ、にぼしこ、みそ		しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、ねぎ	
31水	青しそ ごはん		無添加ポークシューマイ(3ヶ) 中華サラダ 豆腐スープ			ごはん、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら		★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、とうふ		もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、ねぎ、こまつな、しょうが不使用)、とりにく、とうふ	