

日曜日	曜日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1	水	<p>くたんじょうひかい ちーずはんぱく こーるすろーさらだ ごはん やさしいすーぶ おたんじょうひけい おたんじょうひけい</p>	<p>はんぱく・ちーず たまご</p>	<p>きゅべつ・きゅうり・にんじん・こーん にんじん・たまねぎ・こまつな おとうかん</p>	<p>あぶら まよねーず こめ こむぎこ・さとう・ばたー・あぶら・あぶら・あぶら・さとう</p>	<p>こんそめすーぶ ペーせんくばうだー</p>	<p>ばいんかん ぎゅうにゅう</p>	<p>かんてん・さとう おろしはんぱく・ばいんかん ぎゅうにゅう</p>
2	木	<p>びびんぼん つなとれんこんのさらだ すーぶ ふるーつ (おれんじ)</p>	<p>ぶたみんち つなふれーく</p>	<p>ほうれんそう・もやし・にんじん れんこん・きゅうり・にんじん はくさい・ちんげんさい おれんじ</p>	<p>こめ・あぶら・しろこま・こまあぶら・さとう さとう・こまあぶら</p>	<p>ゆきくのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す しょうゆ・す・みりん とりがらすーぶ</p>	<p>びらふおにぎり ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ・ちんこんそめ・しお・ういんぱ にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう</p>
3	金	<p>ほうとうふううどん ぼてとのかけーまよやき ほうれんそうのこまあえ ふるーつ (みかん)</p>	<p>ぶたにく・あかみそ ぶたみんち</p>	<p>ほうとう・ぶたにく・いんげい・ごぼう・あぶら・れんこん・かぶら ほうれんそう・しめじ・にんじん・もやし みかんかん</p>	<p>うどん じゅがいのち・まよねーず・あぶら しろこま</p>	<p>だし・しょうゆ・りょうりしゅ しお・かれーばうだー しょうゆ・みりん・だし</p>	<p>ばななよーべると</p>	<p>よーべると・ばなな さとう</p>
4	土	<p>ぶたにくのしょうがいだめ こまつなともしのちゅうかあえ ごはん みそしる ふるーつ (ばなな)</p>	<p>ぶたにく あかみそ・しろみそ</p>	<p>たまねぎ・にんじん・ひーまん・しょうが こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・こまつな ばなな</p>	<p>あぶら・さとう こまあぶら こめ</p>	<p>しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しょうゆ・みりん・ちゅうかだし だし</p>	<p>さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう</p>	<p>さつまいものさとう・ばたー しろこま・あぶら ぎゅうにゅう</p>
6	月	<p>あじのなんぼんづけ きりほしだいこんさらだ ひじきごはん みそしる ふるーつ (ばいん)</p>	<p>あじ つなふれーく あぶらあげ あかみそ・しろみそ</p>	<p>たまねぎ・びーまん きりほしだいこん・きゅうり・にんじん にんじん・ひじき しめじ ばいんかん</p>	<p>こむぎこ・あぶら・さとう こめ おつゆふ</p>	<p>しお・す・りょうりしゅ・しょうゆ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・みりん・りょうりしゅ・だし だし</p>	<p>とうふのんわりくつきー ぎゅうにゅう</p>	<p>こむぎこ・ペーせんくばうだー・さとう あぶら・とうふ ぎゅうにゅう</p>
7	火	<p>とりのでりやきどん まかろにさらだ みそしる ふるーつ (おれんじ)</p>	<p>とりにく あかみそ・しろみそ</p>	<p>しょうが・きゅべつ・のり きゅうり・にんじん・たまねぎ だいこん・ほうれんそう おれんじ</p>	<p>こめ・あぶら・さとう・でんぷん・しろこま まかろに・まよねーず</p>	<p>しょうゆ・みりん・しお だし</p>	<p>じゃむざんご ぎゅうにゅう</p>	<p>しょくばん いちごじゅむ ぎゅうにゅう</p>
8	水	<p>しおらーめん かぼちやのちーずやき ちくわとやさしいさらだ ふるーつ (みかん)</p>	<p>ぶたにく みくすちーず ちくわ</p>	<p>もやし・にんじん・こーん・あぶら・ぶたにく かぼちや ぶらこりー・きゅべつ・にんじん みかんかん</p>	<p>らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら・さとう</p>	<p>しょうゆ・ちゅうかだし・しお・みりん しお・かれーばうだー す・しょうゆ</p>	<p>そぼろおにぎり ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ・とりやきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうにゅう</p>
9	木	<p>まーぼーどん さんしょくなむる すーぶ ふるーつ (ばなな)</p>	<p>とうふ・ぶたみんち・あかみそ</p>	<p>しょうが・ぶたにく・たまねぎ・にんじん もやし・こまつな・にんじん・ぶたにく はくさい・ちんげんさい ばなな</p>	<p>こめ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・こまあぶら</p>	<p>しょうゆ・りょうりしゅ・ちゅうかだし・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ</p>	<p>めろんぼんぶんとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>しょくばん・ばたー・たまご さとう・こむぎ ぎゅうにゅう</p>
10	金	<p>きつねうどん むしきつまいち こまつなとちくわのこまねーずあえ ふるーつ (おとう)</p>	<p>あぶらあげ ちくわ</p>	<p>ほうれんそう・だしこんぶ こまつな・にんじん・こーん・きゅべつ おとうかん</p>	<p>うどん・さとう さつまいち まよねーず・しろこま</p>	<p>だし・しょうゆ・みりん・しお しお</p>	<p>さけおにぎり</p>	<p>こめ・さけ りょうりしゅ・しお</p>
13	月	<p>しろみさかのかけーぶらみあげ さといものまよあえ なめし みそしる ふるーつ (みかん)</p>	<p>あぶらあげ あかみそ・しろみそ</p>	<p>にんじん なめし かぼちや みかん</p>	<p>こむぎこ・あぶら さといち・まよねーず こめ</p>	<p>しお・かれーばうだー しょうゆ だし</p>	<p>さつまいものしほぼん ぎゅうにゅう</p>	<p>こむぎこ・ペーせんくばうだー・さとう ぎゅうにゅう・さつまい ちゅうにゅう</p>
14	火	<p>とりにくのたるたるやき すばけていてー やさしいさらだ はん すーぶ ふるーつ (ばなな)</p>	<p>とりにく</p>	<p>たまねぎ・どらいばせり にんじん きゅべつ・きゅうり・にんじん・もやし ほうれんそう・えのきたけ ばなな</p>	<p>こむぎこ・あぶら・まよねーず すばけていてー・あぶら あぶら・さとう しょくばん・いちごじゅむ</p>	<p>しお こんそめすーぶ しょうゆ・す こんそめすーぶ</p>	<p>つなまよおにぎり ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ・つなふれーく まよねーず ぎゅうにゅう</p>
15	水	<p>くたんじょうひかい とうふはんぱく きんぴられんこん はなやさいさらだ むぎいりごはん みそしる ふるーつ (おとう)</p>	<p>ぶたにく・かつおぶし あかみそ・しろみそ</p>	<p>しめじ・えのきたけ れんこん・あかひーまん・びーまん かりららわー・ぶらこりー・こーん・にんじん だいこん・わかめ おとうかん</p>	<p>あぶら・さとう・でんぷん あぶら・さとう まよねーず こめ・おしむぎ</p>	<p>しょうゆ・みりん・りょうりしゅ だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しお だし</p>	<p>まだれーぬ ぎゅうにゅう</p>	<p>こむぎこ・ペーせんくばうだー・ばた たまご・さとう ぎゅうにゅう</p>
16	木	<p>ちゃんぽん はるまき ちんげんさいのしらすあえ ふるーつ (りんご)</p>	<p>ぶたにく・さつまあげ しらす ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ・にんじん・もやし・きゅべつ はるまき ちんげんさい・にんじん・もやし りんご</p>	<p>らーめん・あぶら あぶら</p>	<p>しお・とりがらすーぶ・とんこつらーめんすーぶ しょうゆ・みりん・だし</p>	<p>こんぶおにぎり こめ</p>	<p>しょくばん しお こめ</p>
17	金	<p>はやしらいす ちーずさらだ すーぶ ふるーつ (ばいん)</p>	<p>ぶたにく ちーず とうふ</p>	<p>たまねぎ・にんじん・しめじ ぶらこりー・にんじん・こーん みずな ばいんかん</p>	<p>こめ・あぶら まよねーず</p>	<p>はやしふれーく・とまとけちやぶ こんそめすーぶ</p>	<p>しゅがーとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>しょくばん・ばたー さとう ぎゅうにゅう</p>
18	土	<p>やきうどん はくさいのあえもの みそしる ふるーつ (おれんじ)</p>	<p>ぶたにく・かつおぶし あかみそ・しろみそ</p>	<p>きゅべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・はくさい・にんじん たまねぎ おれんじ</p>	<p>うどん・あぶら さとう・こまあぶら おつゆふ</p>	<p>しょうゆ しょうゆ だし</p>	<p>ごましおおにぎり ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう</p>
20	月	<p>とりにくのからあげ まかろにそてー はるさめさらだ ごはん みそしる ふるーつ (おとう)</p>	<p>とりにく はむ とうふ・あかみそ・しろみそ</p>	<p>しょうが にんじん にんじん・きゅうり えのきたけ おとうかん</p>	<p>こむぎこ・でんぷん・あぶら まかろに・あぶら はるさめ・こまあぶら・さとう こめ</p>	<p>しょうゆ・りょうりしゅ こんそめすーぶ す・しょうゆ だし</p>	<p>ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ ゆかり ぎゅうにゅう</p>
21	火	<p>かれーらいす つなさらだ すーぶ ふるーつ (りんご)</p>	<p>ぶたにく つなふれーく</p>	<p>たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん・にんじん はくさい・みずな りんご</p>	<p>こめ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう</p>	<p>かれーふれーく す・しお こんそめすーぶ</p>	<p>きなこばたーさんご ぎゅうにゅう</p>	<p>しょくばん・きなこ ばたー・さとう ぎゅうにゅう</p>
22	水	<p>さばのみそやき にくだんごのけちやぶ ほうれんそうのなつとうあえ ごはん すましじる ふるーつ (ばいん)</p>	<p>さば・あかみそ ちんきんぼー なつとう とうふ</p>	<p>たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん・もやし ぼんのうねぎ ばいんかん</p>	<p>さとう・あぶら あぶら・さとう こめ</p>	<p>みりん・りょうりしゅ みりん・しょうゆ・とまとけちやぶ しょうゆ だし・しょうゆ・しお</p>	<p>すいーとほくと ぎゅうにゅう</p>	<p>さつまいものぎゅうにゅう ばたー・さとう ぎゅうにゅう</p>
24	金	<p>みーとそーすすばけてい かぼちやさらだ すーぶ ふるーつ (みかん)</p>	<p>ぶたみんち ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ・にんじん・とまとびーれ・どらいばせり かぼちや・にんじん・きゅうり ほうれんそう・かぶ みかん</p>	<p>すばけてい・あぶら・あぶら・こむぎこ・さとう まよねーず</p>	<p>とまとけちやぶ・うすだてーす・しお しお こんそめすーぶ</p>	<p>わかめおにぎり こめ</p>	<p>わかめごはんのもの しお</p>
25	土	<p>いなりすし もやしのゆかりあえ みそしる ふるーつ (ばなな)</p>	<p>あかみそ・しろみそ</p>	<p>もやし・にんじん・きゅうり あぶら・だいこん ばなな</p>	<p>こめ・さとう</p>	<p>す・しお ゆかり だし</p>	<p>ふるーちえ ぎゅうにゅう</p>	<p>ふるーちえ(いちご) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう</p>
27	月	<p>かじきのばたーしょうゆやき きりほしだいこんのもの ひじきさらだ ごはん みそしる ふるーつ (おとう)</p>	<p>かじき さつまあげ</p>	<p>きりほしだいこん・にんじん ひじき・こーん・きゅうり・にんじん わかめ・はくさい おとうかん</p>	<p>こむぎこ・ばた あぶら・さとう さとう・まよねーず こめ</p>	<p>しお・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゅ だし・しょうゆ・みりん だし</p>	<p>おれんじかん ぎゅうにゅう</p>	<p>かんてん・おれんじじゅーす さとう・みかんかん ぎゅうにゅう</p>
28	火	<p>とりにくのしおこうじやき がんものもの おくらなつとうあえ ごはん みそしる ふるーつ (りんご)</p>	<p>とりにく がんもどき なつとう あかみそ・しろみそ</p>	<p>にんじん・だいこん・さやえんどう おくら・きゅうり・にんじん・もやし しめじ・こまつな りんご</p>	<p>あぶら さとう こめ</p>	<p>しおこうじ だし・しょうゆ・りょうりしゅ しょうゆ だし</p>	<p>ちんすこう ぎゅうにゅう</p>	<p>こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう</p>

栄養価の平均 エネルギー(エ) 595kcal たんぱく質(たん) 21.3g 脂質(脂) 18.1g カルシウム(Ca) 224mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。