

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー たんぱく質 脂質 | | |
|---------|----------------------|----|-----------------------------------|---------|------------------|--------------------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|---------------|----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | | たんぱく質 | カルシウム | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | 炭水化物 | 油脂 | | | |
| 2 火 | 白井さんのごはん | | | | | | 米 | | 707 kcal | | |
| | いかバーグ | ○ | 鶏挽肉, 絞り豆腐, 刻み大豆, いかすり身(卵卵なし), 赤味噌 | | | | 生姜, ねぎ | でんぷん | サラダ油 | 32.2 g | |
| | お好みポテト コーンスープ | | 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐 | | チンゲン菜 | ねぎ, コーン | | じゃがいも, でんぷん | 揚げ油 | 21.5 g | |
| 3 水 | ホットドッグ | | ウィンナー | | | | | コッペパン(乳卵なし) | | 652 kcal | |
| | コーンクリームシチュー | ○ | 鶏モモ肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム | | 人参 | 玉葱, クリームコーン(乳卵なし), コーン, グリンピース | | じゃがいも, 小麦粉 | 炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン | 24.0 g | |
| | ビーンズサラダ | | ひよこめ | | 人参, かぼちゃ | 冷凍枝豆, キャベツ | | 砂糖 | サラダ油 | 28.2 g | |
| | かわちばんかん | | | | | 河内晩柑 | | | | | |
| 4 木 | 山坂達者飯 | | 大豆 | | | ごぼう | | 米, 米粒麦, さつまいも, 砂糖 | 揚げ油 | 669 kcal | |
| | 小魚の米粉揚げ | ○ | | きびなご | | | | 米粉 | 揚げ油 | 24.2 g | |
| | 味噌ドレサラダ | | 白味噌 | | 小松菜, 人参 | 大根, キャベツ | | 砂糖 | サラダ油 | 21.7 g | |
| | 豆腐といものみそ汁 | | 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌 | カットわかめ | | ねぎ | | じゃがいも | | | |
| 5 金 | キャロットピラフ | | 鶏挽肉 | | パセリ, 人参 | | | 米 | 炒め油 | 730 kcal | |
| | 青菜のソテー | ○ | ベーコン | | 小松菜 | エリンギ, キャベツ, コーン | | | 炒め油 | 20.7 g | |
| | ポテトスープ | | ウィンナー | | 人参 | 玉葱, えのきたけ | | じゃがいも | | 29.5 g | |
| | マドレーヌ | | 調製豆乳 | | | | | 小麦粉, 砂糖, はちみつ | 乳不使用マーガリン | | |
| 8 月 | じゃが芋のにんにくチャーハン | ○ | 豚挽肉 | | 万能ねぎ | にんにく, 玉葱 | | 米, じゃがいも | 乳不使用マーガリン, 揚げ油, 炒め油 | 650 kcal | |
| | 生揚げ中華風煮 | | 豚モモ肉, 生揚げ | | 人参 | にんにく, 玉葱, 筍, キャベツ | | きび砂糖, でんぷん | 炒め油, ごま油 | 25.3 g | |
| | もやしと若布の中華あえ | | | カットわかめ | 小松菜, 人参 | もやし | | 砂糖 | ごま油 | 27.7 g | |
| 9 火 | 野菜そぼろごはん | | 豚挽肉 | | 人参, 小松菜 | 玉葱, 干し椎茸, 生姜 | | 米, 砂糖 | 炒め油 | 663 kcal | |
| | みそつくね | ○ | 鶏挽肉, 押し豆腐, 赤味噌 | | 人参 | ごぼう, 筍, ねぎ, 生姜 | | でんぷん, 砂糖 | | 30.0 g | |
| | 大根と水菜の和風サラダ | | | | 水菜, パプリカ(黄) | 大根, キャベツ, ゆず果汁 | | はちみつ | | 18.3 g | |
| | もずくスープ | | 木綿豆腐 | 沖繩もずく | 人参, 万能ねぎ | 白菜 | | | | | |
| 10 水 | 木島平のごはん | | | | | | | 米 | | 654 kcal | |
| | 変わりがんも | ○ | 絞り豆腐, 鶏挽肉 | ほそめこんぶ | 人参 | ホールコーン, 玉葱 | | でんぷん, 砂糖 | 揚げ油 | 25.0 g | |
| | 青菜のさっぱりあえ | | | | 小松菜, 人参 | 大根 | | | | 18.2 g | |
| | なめこ汁 | | 赤味噌, 白味噌 | カットわかめ | | なめこ, ねぎ | | じゃがいも | | | |
| 11 木 | 梅茶漬け | | | 刻みのり | ゆかり | カリカリ梅刻み | | 米 | | 650 kcal | |
| | 鶏団子と野菜の煮物 | ○ | 鶏挽肉, 刻み大豆 | | 人参, いんげん | 生姜, ねぎ, 干し椎茸, 筍 | | でんぷん, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 | 揚げ油 | 23.4 g | |
| | あじさいゼリー | | ゼラチン | 寒天 | | ぶどうジュース, 100%マスカットジュース | | 砂糖 | | 16.1 g | |
| 12 金 | きのこスパゲッティ | | 鶏挽肉 | | 人参, パセリ | にんにく, 玉葱, しめじ, 生しいたけ, エリンギ | | スパゲッティ | オリーブ油, 炒め油 | 654 kcal | |
| | ベーコントマトスープ | ○ | ベーコン | | 人参, ホールトマト | セロリー, 玉葱, キャベツ | | | 炒め油 | 21.6 g | |
| | たまねぎマフィン | | 調製豆乳 | | | 玉葱 | | メープルシロップ, 米粉, コーンスターチ, きび砂糖 | サラダ油, 炒め油 | 25.1 g | |
| 15 月 | 枝豆入り若布ごはん | | | 炊き込みわかめ | | 冷凍枝豆 | | 米 | | 658 kcal | |
| | 豆腐の小判焼き | ○ | 絞り豆腐, 鶏挽肉 | | あさつき | 玉葱 | | でんぷん, 砂糖 | | 27.0 g | |
| | 和風マセドアンサラダ | | | | 人参 | コーン, きゅうり | | じゃがいも | サラダ油, ノンエッグマヨネーズ | 20.5 g | |
| | 沢煮椀 | | 豚モモ肉 | | 人参 | ごぼう, 大根, えのきたけ | | | | | |
| 16 火 | 野菜ジュース | | | | | 野菜ジュース(赤ぶどうトマト) | | | | 775 kcal | |
| | 柏野ごはん | | 鶏モモ肉 | 刻みのり | | 生姜 | | 米, でんぷん, 砂糖 | 揚げ油 | 35.9 g | |
| | 魚のマヨチーズ焼き | | メルルーサ, 甘味噌, 豆乳シュレッド | | パセリ | 玉葱, マッシュルーム, 生姜 | | 砂糖 | 炒め油, ノンエッグマヨネーズ | 18.8 g | |
| | すまし汁 | | 絹ごし豆腐, ちらしかまぼこ・祝い(7月用) | | 小松菜, 人参 | えのきたけ, ねぎ | | | | | |
| | ゼリーポンチ | | | 寒天 | | アセロラジュース, みかん, 黄桃 | | 砂糖 | | | |
| 22 月 | 藤木さんのごはん | | 豚モモ肉 | | 人参 | にんにく, 生姜, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ | | 米 | 春雨, でんぷん, 春巻きの皮 | 炒め油, ごま油, 揚げ油 | 654 kcal |
| | 春巻 | ○ | | | 小松菜, 人参 | 大根, きゅうり | | 砂糖 | ごま油 | 19.2 g | |
| | 野菜の甘酢和え 豆腐と若布のスープ | | 絹ごし豆腐 | カットわかめ | | ねぎ, しめじ, コーン | | でんぷん | | 17.1 g | |
| 23 火 | ピラフ | | 鶏肉 | | 人参 | 玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース | | 米 | 炒め油 | 656 kcal | |
| | 魚のハーブ焼き | ○ | ホキ | | | にんにく | | パン粉 | オリーブ油 | 28.3 g | |
| | ノンオイルサラダ | | | | パプリカ(黄), 人参 | キャベツ, きゅうり, 玉葱 | | 砂糖 | | 26.7 g | |
| | きのこのクリームスープ | | ベーコン, 調製豆乳, 豆乳クリーム | | 人参, パセリ | エリンギ, しめじ, 玉葱 | | 小麦粉 | 乳不使用マーガリン, サラダ油 | | |
| 24 水 | ソース焼きそば | | 豚肉 | 青のり | 人参 | 玉葱, キャベツ, 干し椎茸, 筍 | | 蒸し中華めん | 炒め油 | 655 kcal | |
| | 若布スープ | ○ | 豚モモ肉, 絹ごし豆腐 | カットわかめ | 人参 | ねぎ, 生姜 | | ごま油 | | 35.2 g | |
| | いかのかりんと揚げ | | いか | | | 生姜 | | でんぷん | 揚げ油 | 20.4 g | |
| 25 木 | 高菜じゃこチャーハン | | | じゃこ | 刻み高菜 | ねぎ, コーン | | 米 | 炒め油 | 662 kcal | |
| | ウースタン | ○ | 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐 | | 小松菜 | えのきたけ, 玉葱 | | でんぷん | | 22.6 g | |
| | ハニーサラダ | | | | 人参 | キャベツ, きゅうり | | じゃがいも, はちみつ | 揚げ油, サラダ油 | 19.4 g | |
| 26 金 | しじゅうしい | | 豚バラ肉 | 刻み昆布 | 万能ねぎ | | | 米 | 炒め油 | 718 kcal | |
| | 肉団子(2ヶ)の甘酢あんかけ | ○ | 鶏挽肉, 豚挽肉, 刻み大豆, 豆乳 | | | 玉葱, にんにく | | でんぷん, 砂糖 | | 30.0 g | |
| | ゴーヤチャンプル | | 豚バラ肉, 生揚げ, 赤味噌 | | | にんにく, ゴーヤ, キャベツ | | 砂糖 | 炒め油 | 29.9 g | |
| | シークワサーゼリー | | | アガー, 寒天 | | シークワサー100%ジュース | | 砂糖 | | | |
| 29 月 | ドライカレー | | 豚挽肉, 刻み大豆 | | ピーマン, 人参, ホールトマト | にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース | | 米, 小麦粉 | 炒め油 | 743 kcal | |
| | キャベツとベーコンのスープ | ○ | ベーコン | | 人参 | 玉葱, コーン, キャベツ | | | | 25.0 g | |
| | 羊もち | | 豆乳 | | | | | じゃがいも, でんぷん, 砂糖 | 揚げ油 | 25.8 g | |
| 30 火 | ツナじゃこトースト | | ツナ | じゃこ | パセリ | 玉葱 | | 食パン(乳卵なし) | ノンエッグマヨネーズ | 682 kcal | |
| | チキンシチュー | ○ | 鶏モモ肉 | | 人参 | 玉葱, セロリー | | じゃがいも, 小麦粉, 砂糖 | 炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン | 24.3 g | |
| | 若布サラダ | | | カットわかめ | 人参 | キャベツ, きゅうり | | 砂糖 | サラダ油, ごま油 | 39.1 g | |
| | オレンジ | | | | | バレンシアオレンジ | | | | | |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。