



| 日  | 曜 | 献立名<br>こんだて めい                                  | 牛乳<br>ぎゅうにゅう | 旬の食材<br>しゅん しょくざい<br>行事食等<br>ぎょうじしょくじきとう | 赤の仲間<br>あか なかま<br>血や肉になる<br>ち にく             | 黄の仲間<br>きいろ なかま<br>熱や力の元になる<br>あつ ちから もと      | 緑の仲間<br>みどり なかま<br>体の調子を整える<br>からだ ちょうし とな                |
|----|---|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2  | 水 | ごはん<br>生揚げの野菜あんかけ煮<br>あおさのみそ汁                   | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、きぬあつあげ、ぶたにく、あぶらあげ、あおさのり、かつおぶし、こんぶ、みそ  | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、こんにゃく                   | しょうがはくさい、にんじん、こまつな、たけのこ、しいたけ、だいこん、ねぎ                      |
| 3  | 木 | ホットドッグ<br>コーンスープ<br>炒めサラダ<br>みかん                | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、ちょうせいとうにゅう                 | コッパン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン                     | キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン、みかん                |
| 4  | 金 | 上海焼きそば<br>さつまいもチップス<br>ザーサイと豆腐のスープ              | ○            | さつまいも                                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あおのり、とうふ、わかめ                | ちゅうかめん、あぶら、さつまいも                              | キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ニラ、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、ザーサイ              |
| 7  | 月 | ごはん<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>きんぴらごぼう<br>車麩のみそ汁           | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、あぶらあげ、ちくわ、わかめ、かつおぶし、こんぶ、みそ  | こめ、こむぎこ、あぶら、こんにゃく、さとう、ごま、くるまふ                 | ごぼう、にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ、しめじ                                 |
| 8  | 火 | ツナピラフ<br>グラタン<br>洋風スープ                          | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、ちょうせいとうにゅう、ベーコン、ひよこまめ         | こめ、マーガリン、マカロニ、あぶら、こむぎこ、パンこ                    | にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、えのきだけ |
| 9  | 水 | 栗おこわ<br>菊花のすまし汁<br>がんもどきの五目煮<br>巨峰              | ○            | 重湯の節句<br>ちゅうとう せつこ                       | ぎゅうにゅう、とりにく、がんもどき、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ          | こめ、もちごめ、くり、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、しらたまふ       | だいこん、にんじん、しいたけ、きくのはな、ねぎ、ぶどう                               |
| 10 | 木 | トマト担々麺<br>焼きワンタン<br>細切り野菜の中華和え                  | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、とりにく、だいす、ぶたにく、わかめ                     | ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま、でんぶん、ワンタンのかわ、こむぎこ           | しょうが、にんにく、もやし、たけのこ、ねぎ、ニラ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん               |
| 11 | 金 | パインパン<br>洋風粉ふきいも<br>魚のバーベキューソース<br>かぼちゃのコンソメスープ | ○            | かぼちゃ                                     | ぎゅうにゅう、アカマンボウ、ウインナー                          | パインパン、こむぎこ、はちみつ、さとう、じゃがいも、マーガリン               | たまねぎ、しょうが、にんにく、レモン、パプリカ、キャベツ、かぼちゃ                         |
| 14 | 月 | 高菜めし<br>タイピーエン<br>ざぜん豆                          | ○            | 郷土料理<br>くまもとけん<br>熊本県                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、だいす、こんぶ                     | こめ、あぶら、ごま、はるさめ、さとう                            | たかなづけ、ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ        |
| 15 | 火 | 豚キムチ丼<br>卵とわかめのスープ<br>黒ごまプリン                    | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、たまご、かつおぶし、ちょうせいとうにゅう     | こめ、あぶら、ごま、さとう、くろみつ                            | にんにく、しょうが、キムチ、たまねぎ、まめもやし、ニラ、ねぎ、だいこん、にんじん、えのきだけ            |
| 16 | 水 | とうもろこしごはん<br>マカロニサラダ<br>フィッシュバーグ<br>白菜のスープ      | ○            | とうもろこし                                   | ぎゅうにゅう、とりにく、だいす、たら、ベーコン                      | こめ、とうもろこし、マーガリン、パンこ、でんぶん、さとう、マカロニ、エッグフリーマヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ                              |
| 17 | 木 | 手作りナン<br>キーマカレー<br>ハニーサラダ                       | ○            |                                          | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいす、ベーコン                     | こむぎこ、さとう、マーガリン、じゃがいも、あぶら、はちみつ                 | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり                 |
| 18 | 金 | ごはん<br>揚げ鰯の黒酢あんかけ<br>切干大根炒め煮<br>田舎汁             | ○            | 敬老の日<br>けいのひ                             | ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、みそ       | こめ、でんぶん、あぶら、さとう、さといも、こんにゃく                    | ねぎ、きりぼし、だいこん、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ                           |
| 24 | 木 | シナモンアップルトースト<br>秋色シチュー<br>グリーンサラダ               | ○            | 秋分の日<br>あきぶんの日                           | ぎゅうにゅう、とりにく、だいす、ちょうせいとうにゅう                   | パン、マーガリン、さつまいも、あぶら、こむぎこ、さとう                   | りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、えだまめ                   |
| 25 | 金 | 里芋ごはん<br>ほっけのみりん焼き<br>お月見汁                      | ○            | 十五夜<br>じゅうごご<br>こんだて                     | ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ほっけ、とうふ、わかめ、かまぼこ、かつおぶし、こんぶ | こめ、あぶら、さといも、さとう、こんにゃく                         | にんじん、こねぎ、だいこん、かぼちゃ、しいたけ                                   |
| 28 | 月 | ベトナム風チャーハン<br>春巻き<br>鶏肉のフォー                     | ○            | 世界の料理<br>せかいのりょうり<br>ベトナム                | ぎゅうにゅう、やきぶた、えび、ぶたにく、とりにく                     | こめ、はるさめ、でんぶん、はるまき、かわ、こむぎこ、あぶら、フォー             | にんにく、レタス、にんじん、しょうが、たけのこ、キャベツ、きくらげ、レモン、もやし、みずな             |
| 29 | 火 | 和風きのこスパゲッティ<br>みそドレッシングサラダ<br>キャロットケーキ          | ○            | しめじ                                      | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、のり、みそ、ちょうせいとうにゅう            | スパゲッティ、あぶら、マーガリン、さとう、ホットケーキミックス               | にんにく、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、きゅうり、えだまめにんじん、パプリカ、かぼちゃ、オレンジジュース  |
| 30 | 水 | チキンみそカツ丼<br>けんちん汁<br>シャインマスカット                  | ○            | シャインマスカット                                | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ           | こめ、こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら、じゃがいも                     | キャベツ、にんにく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、しいたけ、シャインマスカット            |