



日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
八十八夜こんだて									
1水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		897	その他の野菜
	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう	さとう てんぷん	あぶら		
	じゃがいもみそしる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	おのちャムース		りよくちャ ほうれんそう			みずあめ	あぶら		
2木	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	748	豆類
	かいそうサラダ	ツナみずに	かいそうミックス		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
7火	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン		829	種実類
	ミートソース	ぶたひきにく とうふ			たまねぎ	パンこ さとう おおむぎ	あぶら		
	よくばりスープ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	あぶら		
	スライスチーズ		チーズ						
こどもの日こんだて									
8水	たきこみごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ほししいたけ	こめ こんやく さとう	あぶら	778	乳製品
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら		
	わかたけじる	うおそうめん	わかめ こんぶ(だし)	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ				
	かしわもち					かしわもち			
9木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		826	小魚類
	はるさめのすのもの	ポークハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう			
	こうやどうふのたまごとし	たまご こうやどうふ とりにく		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
10金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ		734	魚介類
	ひじきのいために	だいす	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こんにやく	あぶら		
	かしわうどん	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん			
	㊤みかんゼリー				みかん	さとう てんぷん			
13月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		773	果物類
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら		
	㊤パリッシュ		かたくちいわし						
インドこんだて									
14火	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		663	いも類
	キーマカレー	ぶたひきにく とりひきにく レンズ豆め		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		カレールウ あぶら		
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん おとうかん バインかん パナナ				
大分こんだて									
15水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		760	種実類
	きりほしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ		にんじん いんげん	きりほしだいこん ほししいたけ	さとう こんにやく	あぶら		
	やせうまじる	ぶたにく みそ あかみそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	はくさい しめじ	さといも やせうまめん	あぶら		
16木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		758	乳製品
	ちゅうかさサラダ	ツナみずに		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら		
17金	まめおこわ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	グリーンピース		こめ もちこめ		749	肉類
	かつおのいそふうみ	かつお	あおのり			さとう てんぷん	あぶら		
	とうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
20月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		730	魚介類
	うのはなのいりに	あから あぶらあげ とりひきにく		にんじん いんげん	ほししいたけ	こんにやく さとう	あぶら		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも	あぶら		
21火	きなこパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン さとう	あぶら	839	海藻類
	いんげんのソテー	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ		バター あぶら		
	ミネストローネ	とりにく		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
22水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		769	いも類
	にくみそなっとう	ぶたにく なっとう あかみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら		
	とうふのすましじる	とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
	㊤ヨーグルト		ヨーグルト						
23木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		695	油脂類
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	てんぷん さとう			
	もやしのすのもの			こまつな にんじん	もやし	さとう			
	みそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
24金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	たかな にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	ごまあぶら	714	豆類
	ごまじゃこサラダ	とりにく	しらすぼし		キャベツ きゅうり セロリー	さとう	ごま ごまあぶら		
	もやししゃきスープ	とりにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ		ごまあぶら		
27月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		732	果物類
	アスパラのごまあえ			にんじん	キャベツ アスパラガス	さとう	ごま		
	じゃがいもそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	㊤さとう	あぶら		
	㊤ふりかけ	かつおぶし	のり			てんぷん さとう			
28火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		815	小魚類
	だいこんとみずなのサラダ	ツナみずに		みずな	だいこん				
	さんさいスパゲッティ	ぶたにく		にんじん さんさいミックス	にんにく たまねぎ しめじ たけのこ ほししいたけ	スパゲッティ	あぶら		
29水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		777	魚介類
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら		
	とうにゅうパンナコッタいちご	とうにゅう			いちご	てんぷん さとう			
宮崎こんだて									
30木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		806	緑黄色野菜
	チキンなんばん	とりにく			りんご	さとう てんぷん	あぶら		
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ りんご				
	しらたまじる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しらたま			
31金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		730	油脂類
	さばのゆずみそに	さば みそ			ゆず	てんぷん さとう			
	いそかあえ		のり	こまつな	もやし				
	すましじる	とりにく とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				