

日	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	8 日（月）	9 日（火）	10 日（水）
献立	□なめし（大） ○ぎゅうにゅう ふくめに ごまあえ	□パン ○ぎゅうにゅう チリビーンズ スープに チーズ	□ごはん ○ぎゅうにゅう さばのしょうがに ぶたじる じゃこピーマン	たなばたメニュー ちらしずし □（すめし小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ たなばたそうめんじる ぶどうゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう あげぎょうぎ はっぽうさい りんごジャム	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ クーブイリチー はるさめじる	□バターパン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー やさしいソテー	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ さつまじる ふくじんづけ
副食材料	（△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○あつあげ ○ちくわ こんにゃく □じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら	（○ぶたひきにく ○ベーコン ○しろいんげん △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） しお・こしょう ケチャップ チリパウダー ソース □さとう □こむぎこ □デミグラスソース □あぶら ○ミニウィンナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ ポークブイヨン チキンブイヨン しお・こしょう しょうゆ □あぶら ○チーズ 2こ	（○さば △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ぶたにく ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △もやし △ねぎ ○みそ にぼしだし ○ちりめんじゃこ △ごぼう △ピーマン ○くきわかめ □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら 1きれ	（すしず □きょうかまい ○ちくわ ○こうやどうふ △にんじん △ごぼう △とうもろこし △ほししいたけ △グリーンピース □さとう しょうゆ さけ にぼしだし ○わかさぎ しお・こしょう □しょうしんこ □あげあぶら ○そうめん ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しょうゆ にぼしだし □ごまあぶら 1こ	（ぎょうぎ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ（みずに） △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □とうもろこしでんぷん □ごまあぶら □あぶら □りんごジャム 1ふくろ	（○さわら しお しょうゆ・さけ △しょうが □しょうしんこ カレーこ □あげあぶら ○ぶたにく ○あぶらあげ △にんにく こんにゃく △にんじん △ほししいたけ ○こんぶ △さやいんげん □さとう しょうゆ・さけ □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □えんどうはるさめ しお しょうゆ にぼしだし	□はっこうバターいりマーガリン ○ぶたにく ○だいず（みずに） □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） ポークブイヨン □ビーフシチューのもと ケチャップ デミグラスソース しお こしょう □あぶら ○チキンフランク △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △こまつな □マカロニ しお・こしょう しょうゆ □あぶら	（○いか ○ちくわ △にんじん △ごぼう △かぼちゃ △ゴーヤ □こむぎこ しお □あげあぶら ○とりにく ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △ねぎ にぼしだし ○みそ △ふくじんづけ
日	11 日（木）	12 日（金）	16 日（火）	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）	22 日（月）	水分補給はこまめに! 昼間は1時間ごとを目安に、のどが渇く前に水分をとりましょう お茶や水を中心に飲みましょう 甘い飲み物は1日コップ1杯程度に 出典：食育ブック
献立	□むぎごはん ○ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに もちむぎめんじる のりつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの イタリアンスパゲティ コールスローサラダ れいとうみかん	□パインパン ○ぎゅうにゅう さかなのなつやさいあんかけ マカロニスープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたキムチ わかめスープ ヨーグルト	□ごはん ○ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきまめ みそしる	□パン ○ぎゅうにゅう コロッケ ボイルやさしい げんまいスープ ココア	なつやさいカレー □（むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう コーンサラダ	
副食材料	（□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたひきにく △しょうが □あぶら □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ □とうもろこしでんぷん にぼしだし □もちむぎめん ○とりにく △にんじん △だいこん △はくさい △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし ○のりつくだに 1ふくろ	（□かこがわパスタ ○ベーコン ○ポークウィンナー △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） △エリンギ しお こしょう ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ △にんじん △キャベツ △きゅうり コールスロードレッシング △れいとうみかん 1こ	△ドライパイン ○ホキ しお こしょう □しょうしんこ □あげあぶら △ズッキーニ △ピーマン △たまねぎ △にんじん す □さとう しょうゆ □とうもろこしでんぷん □あぶら ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しめじ △とうもろこし □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ	（○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △もやし △にんじん △はくさいキムチ しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら トナリパジャン ○やきぶた ○とうふ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △チンゲンサイ △しょうが □ピーマン ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○ヨーグルト 1こ	（○あじつけチキン □さとう しょうゆ みりん □とうもろこしでんぷん ○あぶらあげ ○だいず（みずに） △にんじん ○ひじき △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼしだし	（□コロッケ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △はくさい △しめじ □げんまい ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう □ココア 1ふくろ	（□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたにく △にんにく △しょうが □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △かぼちゃ □オリーブオイル △ピーマン ポークブイヨン □カレーウ カレーこ しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ □あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし □マヨネーズタイプドレッシング	