

| | | 朝のおやつ | | きいろのグループ | あかのグループ | みどりのグループ | | | 3時のおやつ | |
|---------------|----|-------------|------------|--|---|--|---|-----------------------|--------|--|
| 日付 | 曜日 | たいよう | にじ・ほし | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 汁物 | デザート | たいよう・にじ・ほし |
| 1 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 焼きそば (豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油) | | ほうれん草のおひたし (ほうれん草、もやし、めんつゆ) | | | りんご | おかかおにぎり (精白米、かつお節、醤油、砂糖) 麦茶 |
| 3 | 月 | | 牛乳 | 恵方巻き (精白米、ツナ缶、カニカマ、胡瓜、海苔、酢、砂糖、塩、マヨネーズ、スキム) | | ひじきのガーリックソテー (ひじき、玉葱、ベーコン、中華味、油) | ★ごま汁 (鶏肉、大根、さつま芋、人参、長葱、板こんにやく、白ごま、九州麦味噌) | | | 黒みつけマカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、黒みつ) 牛乳 |
| 4 | 火 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | あじの塩から揚げ風 (鱈、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油) | 青梗菜のソテー (青梗菜、豆もやし、中華あじ、ごま油) | フレンチサラダ (かぶ、玉葱、パプリカ、酢、塩、砂糖、オリーブ油) | スープ (春雨、トマト) | | バターソフト 人参のポタージュ 麦茶 (人参、クリームコーン缶、牛乳、スキムミルク、中華あじ、砂糖、塩) |
| 5 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 豆腐チャンプルー (木綿豆腐、鶏肉、玉葱、もやし、キャベツ、赤ピーマン、鶏ガラ、醤油、塩、油) | 切り干し大根の煮物 (切り干し大根、白ごま、醤油、みりん) | 南瓜のサラダ (南瓜、レーズン、塩、牛乳) | すまし汁 (長葱、なめ茸) | | ★しゃけ味噌バターごはん (精白米、鮭フレーク、信州味噌、バター) 麦茶 |
| 6 | 木 | | 麦茶 | 桜昆布ご飯(精白米、桜えび、塩昆布、醤油、みりん) | ★ヤンニョム風チキン (鶏肉、おろし生姜、おろしにんにく、酒、ケチャップ、砂糖、醤油、はっけい味噌、片栗粉、白ごま、油) | じゃが芋のカレーソテー (じゃが芋、玉葱、コーン缶、カレー粉、醤油、砂糖、油) | ヨーグルトサラダ (キャベツ、人参、ダイオウチーズ、ヨーグルト、塩、砂糖、パプリカ、オリーブ油) | コンソメスープ (いんげん、大根) | いよかん | ココアクランブルケーキ (薄力粉、バナナ、クリームチーズ、シナモンパウダー、ココア、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー) 牛乳 |
| 7 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 中華煮 (ちくわ、豚肉、長葱、白菜、人参、片栗粉、中華あじ、塩、ごま油) | こんにやくの甘辛炒め (糸こんにやく、醤油、砂糖、油) | おかかサラダ (大根、かつお節、醤油、砂糖) | ★仙台みそ汁 (小松菜、えのき) | | シュガーレーズンパン 牛乳 |
| 8 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ハヤシ (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ハヤシルー、スキム、ケチャップ、ウスター、中濃ソース、中華あじ、油) | スティック胡瓜 (胡瓜、マヨネーズ) | | | バナナ | オレンジゼリー おせんべい 麦茶 (オレンジジュース、寒天、砂糖) |
| 10 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ★かわり麻婆茄子 (豚挽肉、茄子、長葱、豆鼓醬、醤油、砂糖、塩、油) | 菜の花のミルク煮 (菜の花、玉葱、牛乳、スキムミルク、片栗粉) | わかめの酢の物 (わかめ、もやし、酢、砂糖、塩) | スープ (人参、水菜) | | 納豆チャーハン (精白米、納豆、あさつき、醤油、中華あじ、油) 麦茶 |
| 建国記念の日 | | | | | | | | | | |
| 12 | 水 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | メルルーサのたらこあんかけ (メルルーサ、たらこ、長葱、醤油、みりん、酒、片栗粉、油) | 塩きんぴら (ごぼう、人参、鶏ガラ、酒、油) | ゆずサラダ (大根、ゆず、醤油、オリーブ油) | すまし汁 (玉葱、麩) | | 焼きうどん 麦茶 (うどん、豚肉、もやし、かまぼこ、醤油、みりん、鶏ガラ、ごま油) |
| 13 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 菜の花のオムレツ (卵、菜の花、さつま芋、コンソメ、スキム、牛乳) | 大豆ミート (豚挽肉、大豆、玉葱、ケチャップ、砂糖、中華あじ、油) | なめ茸和え (人参、小松菜、なめ茸、醤油) | スープ (わかめ、ニラ) | | ★味噌蒸しぼん (ホットケーキミックス、はっけい味噌、スキム、牛乳) 牛乳 |
| 14 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | はんぺんのチーズ焼き (はんぺん、パセリ粉、ピザ用チーズ) | さっぱり炒め (白菜、わかめ、中華あじ、醤油、ごま油) | 春雨サラダ (春雨、人参、醤油、酢、砂糖) | スープ (青梗菜、じゃが芋) | | 豚まんお焼き 牛乳 |
| 15 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 親子丼 (精白米、鶏肉、卵、玉葱、人参、長葱、三つ葉、めんつゆ、塩、油) | | かぶの即席 (かぶ、かぶの葉、昆布茶、醤油) | | | みかん | ツナ昆布ごはん 麦茶 (精白米、ツナ缶、塩昆布、醤油) |
| 17 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ★さばのねぎ味噌煮 (鯖、長葱、九州麦味噌、みりん、酒) | ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、中華あじ、油) | 白菜のゆかり和え (白菜、ゆかり、塩) | ★九州みそ汁 (菜の花、なめこ) | | バナナケーキ 麦茶 (バナナ、ホットケーキミックス、スキム、牛乳、砂糖) |
| 18 | 火 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | 豆腐のチリソース風炒め (木綿豆腐、ベーコン、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、中華あじ、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油) | 白滝のあんかけ (白滝、えのき、めんつゆ、片栗粉、油) | レタスサラダ (レタス、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油) | コンソメスープ (南瓜、あさつき) | | ミルクブレッド 牛乳 |
| 19 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ゆかりチキン (鶏肉、ゆかり、醤油、酒) | オリーブ炒め (小松菜、じゃが芋、コンソメ、オリーブ油) | ピクルス (大根、赤ピーマン、酢、砂糖、塩) | すまし汁 (人参、舞茸) | | ★さつま芋みそバター にぼし 麦茶 (さつま芋、信州味噌、スキム、バター、塩) |
| 20 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | がんもどきとぼちやの煮物 (がんもどき、鶏挽肉、南瓜、かつお節、醤油、砂糖、片栗粉、油) | 茄子の煮浸し (茄子、もやし、醤油、砂糖、油) | 春雨サラダ (春雨、人参、マヨ、スキム、塩) | スープ (キャベツ、カリフラワー) | | クリームスープパゲティ 麦茶 (スパゲティ、じゃが芋、ウインナー、コーン缶、ホワイトソース缶、スキム、砂糖、中華あじ、オリーブ油) |
| 21 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ぶりの幽庵焼き (鯛、ゆず、醤油、みりん、酒) | 高野豆腐の中華煮 (高野豆腐、青梗菜、オイスター、片栗粉、油) | ごまドレ和え (いんげん、大根、白ごま、マヨネーズ、スキム、塩) | ★信州みそ汁 (納豆、玉葱) | | チーズパン 牛乳 |
| 22 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | ペペロンチーノ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、ピーマン、人参、キャベツ、おろしにんにく、中華あじ、オリーブ油) | | じゃが芋ブロックリー (じゃが芋、ブロッコリー、粉チーズ、コンソメ) | | | りんご | 梅ご飯 麦茶 (精白米、カリカリ梅、大葉、白ごま、醤油、みりん) |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | |
| 25 | 火 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | ★ささみの豆鼓風パン粉グリル (鶏ささみ、豆鼓醬、みりん、酒、パン粉、オリーブ油) | 野菜炒め (キャベツ、玉葱、鶏ガラ、油) | カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、もやし、ケチャップ、マヨネーズ、スキム、塩) | コンソメスープ (さつま芋、白ごま) | | ストロベリーブレッド 牛乳 |
| 26 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチューール、スキム、油) | 塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油、オリーブ油) | | | バナナ | りんごジャムパン 牛乳 (プレーンパン、りんごジャム) |
| 27 | 木 | みかん | 牛乳 みかん | ごはん(精白米・押麦) | きくらげの筑前煮 (鶏肉、白菜、玉葱、きくらげ、醤油、みりん、酒、油) | 人参のマーマレード煮 (人参、マーマレードジャム、醤油、油) | もずく酢 (もずく、もやし、酢、砂糖、塩) | すまし汁 (とろろ昆布、長葱) | | ★九州とんこつ風ラーメン 麦茶 (中華麺、豚肉、ほうれん草、コーン缶、九州麦味噌、醤油、鶏ガラ、豆乳、おろしにんにく、おろし生姜、油) |
| 28 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ★かれの味噌マヨ焼き (かれい、信州味噌、マヨネーズ、スキム) | だいこんのコンソメ煮 (かぶ、もやし、油揚げ、片栗粉、コンソメ、油) | ハリハリ漬け (切り昆布、人参、酢、醤油、砂糖、塩) | スープ (ブロッコリー、レタス) | | コーンパン 牛乳 |
| 29 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | お好み焼き風どんぶり (精白米、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、天かす、中華あじ、お好み焼きソース、マヨ、かつお節、青のり、油) | | コーンサラダ (コーン缶、胡瓜、酢、砂糖、塩、パプリカ、オリーブ油) | | | いよかん | フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、スキム、砂糖) |

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

★材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

<今月のポイント>

昨年にみんなで作った八景味噌を始め、いろいろな味噌を使った献立を多く盛り込みました。今月は待ちに待ったみそ作りもあります。献立を通して、日本のスーパー調味料「味噌」への関心を高められたらいいなと思っています。