

月	火	水	木	金	土
		1 即位の礼 	2 国民の休日 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 	7 ドライカレー コールスロー わかめと豆腐のすまし汁 スイカ	8 きびご飯 ゴーヤーチャンプルー モズクの酢の物 イナムドゥチ オレンジ 	9 麦ご飯 鯖のカレー焼き 青梗菜炒め さつま汁 スイカ	10 冷やし中華 枝豆 鶏のから揚げ オレンジ	11 トマトライス ポイルウインナー 高野豆腐のスープ フルーツ
	【赤】大豆・水煮豚挽肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、ミルク 【黄】米、強化米、はちみつ、油、三温糖*、薄力粉、黒砂糖 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム・水煮缶詰、トマト缶、ホール、青ピーマン(茹でて最後に加える)、キャベツ、干しぶどう、ねぎ、すいか	【赤】ポーク缶(湯通し)、沖縄豆腐、卵、かつお・削り節、もずく、豚ジャーヌジー、棒かまぼこ、ミルク 【黄】米、きび、強化米、炒め油、三温糖、こんにやく、薄力粉(1等)、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】にがり、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト(湯むき)、だいこん、乾しいたけ、からし、オレンジ	【赤】さば、まさば、生、ウインナー、ミルク、きな粉 【黄】米、麦、強化米、薄力粉、油、さつま芋、こんにやく、食パン、有塩バター、グラニュー糖、はちみつ 【緑】青梗菜又はパクチョイ、コーン缶、人参、大根、根深ねぎ、すいか	【赤】焼き豚、錦糸卵、鶏・もも、卵、ミルク、鮭、焼きのり 【黄】中華めん、生、ごま油、グラニュー糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、砂糖、米、強化米 【緑】きゅうり、トマト、根深ねぎ、生姜汁、枝豆、冷凍、レモン汁、オレンジ、梅干し、しらす	【赤】鶏もも、ウインナー、凍り豆腐、ベーコン、ミルク 【黄】米、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマトジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ
	ミルク 黒糖入り味噌蒸しパン	ミルク オレンジケーキ	ミルク きなこサンド	ミルク 鮭おにぎり	ミルク 菓子パン
13 麦ご飯 わかさぎのマリネ 南瓜のそぼろあん 麩ともずくのみそ汁 スイカ	14 豚肉のカレー フルーツヨーグルト 麩とわかめの澄まし汁	15 胚芽パン ポークビーンズ 茹でブロッコリー じゃが芋ポターージュ パイン缶	16 豚肉と茄子の丼 きゅうりとわかめの巣の物 ほうれん草とちくわの味噌汁 オレンジ	17 きびご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 春雨とトマトの中華サラダ 豆乳みそ汁 バナナ	18 和風チャーハン きゅうりとツナの和え物 ウチナーみそ汁 フルーツ
【赤】わかさぎ、豚挽肉、もずく、ミルク、ヨーグルト 【黄】米、麦、強化米、薄力粉(1等)、揚げ油、三温糖、片栗粉、渦巻き麩 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、蒸し南瓜、人参、枝豆、冷凍、ねぎ、すいか、バナナ	【赤】豚肉、わかめ、ミルク、チーズクリーム、卵、ヨーグルト、生クリーム 【黄】米、麦、強化米、薄力粉(1等)、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、麩、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、ねぎ、すいか、レモン果汁	【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、ツナ、豆乳、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、じゃが芋、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトジュース、ブロッコリー、パセリ、パイン缶	【赤】豚挽肉、ミルク、ちくわ 【黄】米、強化米、三温糖、油、じゃが芋、ごま油 【緑】玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、グリーンピース、オレンジ	【赤】白身魚、ハム、豚・もも、赤肉、豆乳 【黄】米、きび、強化米、調合油、春雨(緑)、砂糖、ごま油、小麦粉、グラニュー糖、黒砂糖、ラード 【緑】玉ねぎ、コーン缶(ビュレー状)、パセリ、トマト、きゅうり、白菜、ぶなしめじ、バナナ	【赤】ちりめんじゃこ、削り節、まぐろ缶、ポークランチョンミート(米国)、かまぼこ、沖縄豆腐、ミルク 【黄】米、強化米、調合油、三温糖、いりごま、切りこんにやく、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水煮、梅干し、きゅうり、もやし、山東菜、フルーツ
ヨーグルト パナナ	ミルク チーズケーキ	ミルク 油みそおにぎり	ミルク ポテト	麦茶 黒糖チンスコウ	ミルク 菓子パン
20 きびご飯 八宝菜 セレベスの空揚げ モズクと豆腐のみそ汁 りんご	21 沖縄そば ひじきの中華サラダ スイカ	22 中華おこわ 鮭の塩焼 ひじき大根サラダ コーン入りスープ オレンジ	23 きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め アーサー入りゆし豆腐(しょうゆ) パイン缶	24 わかめご飯 魚ステーキ 付け合せ 南瓜とウインナーの蒸し煮 花麩とえのきのすまし汁 メロン 	25 保育参観
【赤】いか、豚もも、もずく、絹ごし豆腐、ミルク 【黄】米、きび、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、タロ芋(冷凍)、揚げ油、砂糖、水あめ、グラニュー糖、食パン、バター 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、筍、水煮、干椎茸、ねぎ、りんご、レモン汁、黄桃缶(スライス)	【赤】棒かまぼこ、豚三枚肉、ひじき、ハム、ミルク 【黄】沖縄そば、三温糖、ごま油、ごまーいり 【緑】ほうれんそう、人参、レタス、コーン缶、すいか	【赤】豚・ばら・茹で、鮭切り身、ひじき、卵、ミルク、絹ごし豆腐 【黄】米、餅米、強化米、三温糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、さつま芋 【緑】人参、たけのこ、干椎茸、枝豆、冷凍、大根、レタス、赤ピーマン、にんにく(おろす)、コーンクリーム缶、葉ねぎ、オレンジ	【赤】若鶏・手羽元(皮つき)・生、普通牛乳、まぐろ水煮缶、ゆし豆腐、アーサー、ミルク 【黄】米、きび、強化米、砂糖、バター、油、食パン(8枚切り)、はちみつ 【緑】キャベツ、人参、もやし、さやいんげん(冷凍)、パイン缶、レモン、果汁	【赤】赤魚又はカジキ、ウインナー、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米、きび、強化米、片栗粉、油、砂糖、花麩、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】玉ねぎ、ミトマ、ブロッコリー、南瓜、人参、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ、メロン	
ミルク ガーリックバタートースト	ミルク 菓子パン	ミルク 焼き芋	ミルク レモンラスク	ミルク お誕生ケーキ	
27 麦ご飯 レバーの甘辛煮 チンジャオロース 和風コーンスープ オレンジ	28 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 大豆とごぼうのかき揚げ ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 パイン缶	29 麦ご飯 納豆 ゴーヤーの肉巻き マカロニチーズサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁 オレンジ	30 ロールパン ビーフシチュー スパゲティサラダ(みかん) ミルク スイカ	31 きびご飯 鶏肉のねぎみそ焼き デークニーイリチー 大豆とひじきのサラダ わかめとキャベツのすまし汁 りんご 	1 
【赤】鶏レバー、豚肩ロース、ハム、ローズ、絹ごし豆腐、ミルク、卵 【黄】米、麦、強化米、片栗粉、薄力粉(1等)、調合油、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、粉ホットケーキ、溶かしバター 【緑】青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、人参、筍、水煮、コーン缶、クリーム、根深ねぎ、オレンジ、りんご、人参(おろす)	【赤】鶏もも、大豆、卵、保育ミルク、焼きのり 【黄】米、麦、強化米、小麦粉、油、三温糖 【緑】大根、人参、ささがきごぼう、グリーンピース、冷凍、コーン缶、ほうれんそう、玉ねぎ、パイン缶、にんにく	【赤】糸引納豆、かつお・削り節、豚肩ロース、チーズ、カットわかめ、ミルク、卵、タコ、お好みソース、あおのり 【黄】米、麦、強化米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、ながいも、焼油 【緑】アパシーゴーヤー、りんご、人参、きゅうり、コーン缶、冬瓜、オレンジ、玉ねぎ	【赤】牛・ローズ薄切り、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュー、スパゲティ、三温糖、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、大根、きゅうり、みかん缶、すいか、梅干し、しそ	【赤】鶏もも、棒かまぼこ、水煮大豆、ひじき、わかめ、ミルク 【黄】米、きび、強化米、三温糖、油、ごま油 【緑】根深ねぎ、大根、人参、きくらげ、乾、トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、りんご、スイートコーン、ブルー	
ミルク アップルパンケーキ	ミルク 塩おにぎり	ミルク たこ焼き	麦茶 梅しそおにぎり	ミルク スイートコーン ブルー	

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

たまご
かに・えび・いか
ごま

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。