



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		年始休み	年始休み	年始休み	ドライカレー もずくと豆腐のすまし汁 フルーツ
					【赤】豚挽肉、まぐろ缶、沖縄豆腐、もずく、ミルク 【黄】米、強化米、はちみつ、油、菓子パン 【緑】干しぶどう、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水煮缶詰、トマト缶、ホール、もやし、かいわれだいこん、きゅうり、コーン缶、フルーツ
					ミルク 菓子パン
6 麦ご飯 豚肉の生姜焼き からしなの白和え えのきと大根のみそ汁 オレンジ	7 きびご飯 魚ステーキ ひじき(枝豆)炒め キャベツと人参のみそ汁 みかん	8 胚芽パン チキンクリームシチュウ ツナ入りフレンチサラダ ヨーグルトサラダ	9 麦ご飯 八宝菜 さつま芋ときゅうりのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 タンカン	10 きびご飯 鮭のトマトオイル焼き レンコン入りきんぴら風煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 みかん	11 鶏の照り焼き丼 胡瓜とワカメの酢の物 ほうれん草と豆腐のスープ フルーツ
【赤】豚肩ロース、沖縄豆腐、まぐろ、油漬缶、ミルク、うずら卵、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、三温糖、油、小麦粉、炒め油 【緑】根深ねぎ、からし菜、人参、コーン缶、えのきたけ、大根、葉ねぎ、オレンジ、にんにく	【赤】赤魚又はカンキ、ひじき、油揚げ、豚・もも、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、砂糖、薄力粉(1等)、粉ホットケーキ、バター、三温糖、粉黒砂糖、白ごま 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、冷凍枝豆、もやし、人参、キャベツ、温州みかん	【赤】鶏もも、あさり缶、ベーコン、豆乳、まぐろ缶、ヨーグルト、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、マシュマロ、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり、りんご、パイン缶、みかん缶、梅干し、しそ	【赤】冷凍いか、豚もも、カットわかめ、絹ごし豆腐、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、さつま芋、マヨネーズ、小麦粉、揚げ油、ごま 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、ゆず、干椎茸、きゅうり、ねぎ、タンカン、コーン缶	【赤】鮭切り身、ピザ用チーズ、豚・もも肉、生揚げ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、調合油、グラニュー糖、油、さつま芋、もち粉、ホットケーキ粉 【緑】玉ねぎ、えのきたけ、トマト、ごぼう、人参、れんこん、生、さやいんげん、もやし、小松菜、温州みかん	【赤】鶏もも、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、きゅうり、ほうれん草、フルーツ
ミルク コーンとしらすのおにぎり	ミルク 焼き菓子	ミルク 梅しそおにぎり	ミルク サーターアングー	ミルク ムーチー(鬼餅)	ミルク 菓子パン
13	14 麦ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜サラダ アーサ入りゆし豆腐 オレンジ	15 きのごスバゲティ ブロッコリーおほか和え サラダ菜と豆腐のスープ タンカン	16 きびご飯 チキンナゲット風 温野菜サラダ レパースープ りんご	17 麦ご飯 鯖の煮漬け 五色和え さつま汁 みかん	18 すき焼き風丼 きゅうりとツナの和え物 華風スープ フルーツ
	【赤】豚・もも肉、ゆし豆腐、アーサ、ミルク、卵、小豆 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、もち 【緑】キャベツ、青ピーマン、人参、根深ねぎ、にんにく、しょうが、南瓜、きゅうり、パイン缶、オレンジ	【赤】鶏もも、ベーコン、粉チーズ、削り節、沖縄豆腐、ミルク 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、バター、ごま油、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、しめじ、えのき、干椎茸、マッシュルーム缶、にんにく、ブロッコリー、人参、サラダ菜、タンカン	【赤】ささ身、かに棒、豚・レバー、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、薄力粉、調合油、砂糖、油、食パン(8枚切り)、バター、はちみつ、有塩バター(焼く) 【緑】コーン缶クリーム、ブロッコリー、南瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、りんご、レモン、果汁	【赤】鯖切り身、かつお、削り節、鶏もも、豚・ひき肉、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、砂糖、さつま芋、米、三温糖、油 【緑】しょうが(スライス)、ブロッコリー、人参、もやし、コーン缶、ぶなしめじ、大根、島人参、温州みかん、にんにく	【赤】ぶた肉、沖縄豆腐、まぐろ缶、わかめ、卵、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、しらす、油、砂糖、三温糖、いりごま、ごま油、菓子パン 【緑】白菜、小松菜、根深ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、フルーツ
	麦茶 おしるこ(鏡開き)	ミルク 塩おにぎり	ミルク レモンラスク	ミルク 油みそおにぎり	ミルク 菓子パン
20 きびご飯 豆腐入り松風焼き パクチョイ炒め 中身汁 バナナ	21 きびご飯 サンマの梅香漬け 野菜炒め えのきと玉ねぎのみそ汁 タンカン	22 ロールパン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	23 麦ご飯 マーボー豆腐 ごぼうサラダ コーンスープ みかん	24 カレーパーティー	25 鮭とレタスのチャーハン きゅうりの中華風 大根と豚肉のみそ汁 フルーツ
【赤】豆腐、豚・ひき肉、ひじき、卵、スキムミルク、ウインナー、豚もも肉 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、パン粉、ごま-いり、油、ごんにやく、三温糖、黒砂糖、芋くず 【緑】玉ねぎ、人参、青梗菜又はパクチョイ、コーン缶、豚中身、干椎茸、みつば、バナナ、カゴメ野菜生活	【赤】さんま開き、豚・肩ロース、ミルク、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖、菓子パン 【緑】おろしただいこん(トッピング)*、梅干し*、キャベツ、人参、もやし、えのきたけ、玉ねぎ、葉ねぎ、タンカン	【赤】鶏もも、ベーコン、味付けずし揚げ 【黄】ロールパン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米、ごま-いり 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも缶、黄色、白菜、ブロッコリー、りんご	【赤】豆腐、豚挽肉、ひじき、ハム、卵、ミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、薄力粉(1等)、上白糖、調合油、甘納豆、あずき 【緑】人参、青ピーマン、赤ピーマン、ゆず、干椎茸、玉ねぎ、干椎茸、きゅうり、ごぼう、コーンクリーム缶、温州みかん	【赤】豚もも、もずく、絹ごし豆腐、ミルク、きな粉、いちご、ヨーグルト 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、じゃが芋、油、三温糖、ホットケーキ粉、バター 【緑】人参、玉ねぎ、青ピーマン、りんご、キャベツ、干しぶどう、ねぎ	【赤】鮭切り身、卵、豚うで肉(グーヤーズ)、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、炒め油、油、三温糖、ごま油、菓子パン 【緑】ねぎ、レタス(しっかり水気を切る)、きゅうり、大根、人参、根深ねぎ、フルーツ
ミルク 黒糖くず餅	ミルク 菓子パン	麦茶 いなり寿司	ミルク 抹茶と小豆のマフィン	ミルク ヨーグルトパンケーキ	ミルク 菓子パン
27 きびご飯 鶏肉と大根のみそ煮 大豆とごぼうのかき揚げ わかめと竹輪のすまし汁 みかん	28 チキンライス 魚パン粉焼きタルタルソース 枝豆 南瓜のクリームスープ いちご	29 五目沖縄そば 大豆とひじきのサラダ フルーツきんとん パイン缶	30 麦ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 干瓢リチー キャベツの塩昆布和え 玉ねぎと南瓜のスープ タンカン	31 お弁当会	
【赤】鶏もも、大豆、卵、わかめ、焼き竹輪、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、小麦粉、油、さつま芋、ごま、揚げ油 【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、葉ねぎ、温州みかん	【赤】鶏もも、白身魚、卵、(茹で)、豆乳、ミルク、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】精白米、バター、小麦粉、パン粉、油、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、人参、グリーンピース-冷凍、ピクルス、パセリ、枝豆-冷凍、南瓜、いちご	【赤】棒かまぼこ、豚かたロース、水煮大豆、ひじき、ミルク、焼きのり 【黄】沖縄そば、油、ごま油、三温糖、さつま芋、米、強化米 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、きゅうり、りんご、干しぶどう、パイン缶、にんにく	【赤】キングクリップ(切り身)、豚三枚肉(茹で)、刻み昆布、棒かまぼこ(卵不使用)、塩昆布、ミルク、卵、マクロ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、薄力粉、ロールパン、 【緑】根深ねぎ、かんぴょう、乾、人参、干椎茸、キャベツ、玉ねぎ、南瓜、タンカン、野菜ジュース	【赤】ミルク、卵、イチゴ、ヨーグルト 【黄】砂糖、小麦粉、溶かしバター 【緑】	
ミルク 大学芋	ミルク お誕生ケーキ	ミルク ゆかりおにぎり	野菜ジュース ツナサンド	ミルク カラフルクッキー	
【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 いかに えび かに 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。