

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 体を つくるもとになる	緑 体の調子を 整えるもとになる
1 水	チンジャオニューロウサー ハムと野菜の中華スープ、えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぎゅうにく ハム	ピーマン たけのこ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ えだまめ
2 木	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ、さんどまめとコーンのサラダ	こくとうパン マヨネーズ オリーブあぶら さとう	牛乳 けいにく ベーコン てぼまめ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん バセリ さんどまめ コーン
3 金	豚ひき肉とにらのそぼろ丼、みそ汁 キャベツの赤じそあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたひきにく わかめ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ しょうが にんじん じゃがいも にんにく えのきたけ キャベツ
6 月	スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス、アーモンドフィッシュ	1/2こくとうパン スパゲッティ あぶら こむぎ さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく アーモンドフィッシュ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム きゅうり
7 火	いわしてんぷら、五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	ごはん あぶら さとう	牛乳 いわしてんぷら ぶたにく こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおなご さんどまめ
8 水	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ、いり黒豆	ごはん はるさめ あぶら さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく いりくろまめ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ
9 木	かぼちゃのクリームシチュー キャベツのゆずドレッシング、クインシーメロン	コッパン いちごジャム こむぎ あぶら クリーム さとう	牛乳 けいにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ グリンピース キャベツ クインシーメロン
10 金	豚肉の甘辛焼き、もずくとオクラのとりり汁 切干しだいこんのいため煮	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく けいにく もずく うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ オクラ えのきたけ 切干しだいこん にんじん
13 月	サーモンフライ、豆乳スープ きゅうりのバジル風味サラダ	おさつパン あぶら じゃがいも さとう	牛乳 サーモンフライ ベーコン とうりゅう	たまねぎ コーン にんじん むきえだまめ きゅうり
14 火	和風カレー丼、すまし汁 和なし(カット缶)	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく うすあげ わかめ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおなご キャベツ えのきたけ わなし(カット缶)
15 水	鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁、さんどまめのごまあえ	ごはん バター じゃがいも こま さとう	牛乳 けいにく とうふ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ こまつな にんじん さんどまめ
16 木	和風焼きそば、オクラの甘酢あえ オレンジ	1/2こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン オクラ オレンジ
17 金	中華煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ もやしの中華あえ	ごはん あぶら さとう でんぷん こまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん じゃがいも もやし
20 月	いかてんぷら、フレッシュトマトのスープ煮 サワーソーテー	コッパン アプリコットジャム あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いかてんぷら けいにく	たまねぎ トマト にんじん むきえだまめ キャベツ コーン
21 火	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁、野菜いため	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 けいにく うすあげ みそ (かんづめ) こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし たまねぎ えのきたけ だいこんば キャベツ ピーマン
22 水	豚肉のごまみそ焼き、すまし汁 のりのつくだ煮	ごはん こま さとう	牛乳 ぶたにく けいにく かつおぶし きざみのり みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しいたけ
23 木	えびのチリソース、中華スープ ヨーグルト	こくとうパン でんぷん あぶら さとう	牛乳 えび やきふた ヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん じゃがいも しいたけ
24 金	ハヤシライス、ミックス海そうのサラダ さくらんぼ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎ さとう	牛乳 ぎゅうにく ミックス かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース セロリ キャベツ きゅうり さくらんぼ
27 月	カレードリア、豚肉とキャベツのスープ りんご(カット缶)	おさつパン はちまい あぶら じゃがいも	牛乳 けいにく こなチーズ ぶたにく	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん バセリ りんご(カット缶)
28 火	さごしの塩焼き、みそ汁 牛ひじきそぼろ	ごはん さとう あぶら	牛乳 さごし ぎゅうひきにく ひじき みそ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん しそ
29 水	すき焼き煮、オクラのかつお梅風味 もやしとピーマンのごまいため	ごはん ふ あぶら さとう こま	牛乳 ぎゅうにく あつあげ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ オクラ ほういにく もやし ピーマン
30 木	ウインナーのケチャップソース スープ、きゅうりのサラダ	食パン ブルーベリージャム さとう でんぷん あぶら	牛乳 ウインナーソーセージ けいにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり