

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品の種類と体内での主なはたらき		
			からだをつくる (あか)	ねつやちからのもとなる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
1	金	なのはなのちらしずし はなふのすましじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ にぼし とうふ わかめ	すめし ふ さとう あぶら さんしょくゼリー	にんじん なばな とうもろこし しいたけ だいこん たまねぎ 
4	月	むぎごはん ごもくちゅうかに きりぼしだいこんの ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ	むぎごはん かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	にんじん はくさい たまねぎ こまつな たけのこ チンゲンサイ しいたけ とうもろこし しょうが きりぼしだいこん キャベツ
5	火	ココアあげパン とりにくとキャベツのポトフ チーズ	ぎゅうにゅう ウインナー  とりにく チーズ	コッペパン じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ
6	水	ぶたキムチどん はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん はるさめ  さとう ごまあぶら	はくさい キムチ にんじん ニラ しょうが キャベツ  たまねぎ ねぎ しいたけ
7	木	こくとうパン スープカレー  コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし	こくとうパン じゃがいも  さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん にんにく キャベツ とうもろこし
8	金	ごはん ホキのいそべあげ きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ホキ みそ あおのり  あぶらあげ にぼし	ごはん こむぎこ こんにやく さとう あぶら	ごぼう にんじん はくさい しめじ  たまねぎ ねぎ
11	月	ごはん さばのしょうがに ひじきのにももの すましじる	ぎゅうにゅう さば  あぶらあげ とうふ かまぼこ にぼし ひじき	ごはん さとう	しょうが にんじん さやいんげん はくさい こまつな
12	火	こがたパン みそバターラーメン  えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こがたパン ラーメン バター さとう あぶら	はくさい たまねぎ むきえだまめ にんじん ねぎ とうもろこし しょうが きゅうり キャベツ 
13	水	カレーライス キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし みかん パイナップル もも
14	木	ごはん かんばやしどりの からあげ キャベツのわふういため えのきのとろみじる	ぎゅうにゅう  とりにく かまぼこ にぼし	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが キャベツ  にんじん はくさい たまねぎ えのき ねぎ