

日 よび 曜日	こんだてめい 献立名	飲み物	黄の仲間 なつかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか なつかま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり なつかま からだ ちょうし どの 体の調子を整える
1 水	わかめごはん		米、麦、ごま	わかめ	
	鶏肉のからあげ		さとう、でん粉、小麦粉、油	鶏肉	しょうが
	野菜のおかかあえ			けずりぶし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん
	みそ汁(じゃがいも・にら)		じゃがいも		にんじん、たまねぎ、えのきだけ、にら
2 木	チキンカレーライス		米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご
	わかめとじゃこのサラダ		ごま油、さとう、ごま	わかめ、ちりめんじゃこ	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
6 月	高野豆腐のそぼろごはん		米、麦、さとう	鶏肉、凍り豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、万能ねぎ
	もずくとちくわのみそ汁			ちくわ、もずく	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にら
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん
7 火	和風ビスキュイパン		国内産小麦粉丸パン、バター、さとう、甘納豆、ごま、小麦粉、はちみつ	鶏卵、牛乳	
	ポトフ		じゃがいも	豚肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ(葉)
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	サラダこんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ
8 水	大豆と小魚のごはん		米、麦、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり煮干し、あおのり	
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ
	かみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが
9 木	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	鶏肉と里芋のうま煮		油、さといも、さとう	鶏肉、高野豆腐、うすら卵	(干)しいたけ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん
	大根とわかめの中華あえ		さとう、ごま油、ごま	わかめ	だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	くだもの(みかん)				みかん
10 金	麦ごはん		米、麦		
	四川豆腐		油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、えび、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、サーサイ、ねぎ、にら
	春雨中華サラダ		春雨、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、もやし、ホールコーン、ねぎ
13 月	シナモントースト		国内産小麦粉食パン、バター、さとう		
	クラムチャウダー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、あさりむき身、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、パセリ
	ひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこめ、ツナ	かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ
14 火	ビビンバ		米、麦、ごま、油、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、白菜、チンゲンツアイ
	くだもの(ラフランス)				ラフランス
15 水	スパゲッティきのこ入りソイミートソース		スパゲッティ、油	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、マッシュルーム、エリンギ、ピーマン
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ
	鬼まんじゅう		さつまいも、小麦粉、さとう	牛乳	

日 曜日	献立名	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
16 木	望月号ごはん	MILK	米、もち米、さといも、さとう	鶏肉、油揚げ	万能ねぎ
	肉団子と春蘭のスープ		ごま油、でん粉、はるさめ	豚肉、鶏卵、うずら卵	にんじん、白菜、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが、こまつな
	くだもの(柿)				かき
17 金	ごはん	MILK	米、麦		
	魚のごまだれかけ		さとう、ごま	さば	
	切り干し大根の煮つけ		油、さとう	油揚げ	切干しだいこん、にんじん、(干)しいたけ、しらたき
	野菜の海苔おかかあえ		さとう、油	けずりぶし、のり	キャベツ、こまつな、にんじん
18 土	じゃこ梅茶漬	MILK	米、麦、ごま	ちりめんじゃこ、のり	小梅干し、万能ねぎ
	蓮根のつくね焼き		ごま、でん粉、油、さとう	鶏肉、干ひじき、鶏卵	れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが
	のり塩ポテト		じゃがいも、小麦粉、油	あおのり	
	みかん				みかん
21 火	きのこごはん	MILK	米、もち米、ごま油、油、さとう	油揚げ	にんじん、しめじ、(干)しいたけ、まいたけ、万能ねぎ
	キビナゴの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご	
	豚汁		さといも	豚肉、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな
	くだもの(柿)				かき
22 水	クッパ(韓国風雑炊)	MILK	米、麦、油、ごま油	鶏肉、鶏卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、キムチ、こまつな
	白濁のチャプチェ風		さとう、ごま、ごま油、ごま	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、にら
	フルーツ杏仁		さとう	粉奪天、牛乳	国産フルーツ(りんご・桃・洋梨)
24 金	ごはん 海苔の佃煮	MILK	米、麦、さとう	のり	
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ
	野菜のごまゆかりあえ		ごま		だいこん、きゅうり、ゆかり
27 月	きつね(つけ)うどん	MILK	さとう、冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、万能ねぎ
	2色さつまいも天ぷら		さつまいも、小麦粉、油	鶏卵	
	和風サラダ		油、さとう、ごま、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん
28 火	フレンチトースト	MILK	国内産小麦粉食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵	
	カレービーンズシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	うずら豆、ひよこまめ、ベーコン、豚肉、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが
	くだもの(早香)				早香(カ)
29 水	三色ピラフ	MILK	米、麦、バター	ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン
	チキンとポテトのタンドリー風		じゃがいも	鶏肉、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、しょうが、パセリ
	キャベツとわかめのスープ			わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、(干)しいたけ、万能ねぎ
	くだもの(りんご)				りんご
30 木	ひじきごはん	MILK	米、麦、ごま油、油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、(干)しいたけ
	いかの七味焼き		さとう、ごま	いか	にんにく、ねぎ、しょうが
	カリカリ油揚げのおひたし		さとう	油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん
	大学いも		さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま		

★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。

★今月はせたがやそだち(世田谷区喜多見の個人農家さん栽培)の大根、キャベツ、長ねぎを使用する日があります。