

日	昼食	3色食品群	1-2歳児		3-6歳児		
			エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
1	二色 肉の生煮焼き さつまいもマカロニサラダ すまし汁	熱湯か力にんじもの オリーブオイル・マヨネーズ しょうゆ・ごま油 しょうゆ・ごま油	おから・マナフレーク しょうゆ・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・きのこのり しょうゆ・ごま油 しょうゆ・ごま油	午後おやつ おからポトフケーキ	アレルギー 小麦 卵 牛乳	アレルギー 小麦 卵 牛乳
2	ほろろどん 小松菜の中煮和え フルーツ(オレンジ)	けんちん汁・ごま油 砂糖・片栗粉	きんぴら・しょうゆ・し りたけ・酒粕・豆豉 片栗粉	インゲン・かんぴら・か んぴら・小松菜・人参・大 根	ヘルシーくずもち		
3	二色 肉と和野菜のみそ炒め 春雨のサラダ すまし汁	ごま油・砂糖・酢 酒・油	マナフレーク・酒 ・片栗粉・酒・片栗粉	インゲン・かぶのり れんこん・人参・豆豉 枝豆・人参・豆豉	さけおにぎり		
4	お月見カレー コンソメスープ フルーツ(さくらんぼ)	ごま油・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油	牛乳 酒・酒粕・酒	かぶのり・キャベツ・か んぴら・人参・大根 ズッキーナ・豆豉・人参	かぼちゃケーキ		
5	二色 ふたつお肉焼き かぶおひたし すまし汁	ごま油 砂糖・小麦粉・片栗 粉	酒・酒粕・酒 酒・酒粕・酒	かぶ・キャベツ・トマト れんこん・人参・豆豉 かぶ・人参・豆豉	お肉焼き		
6	秋のミニエール コンソメスープ フルーツ(りんご)	けんちん汁・ごま油 砂糖・片栗粉	きんぴら・しょうゆ・し りたけ・酒粕・酒	キャベツ・かんぴら・か んぴら・小松菜・人参・大 根	ミニお肉焼き		
7	お肉の生煮焼き さつまいもマカロニ サラダ ポトフ	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
8	二色 豆とねぎの煮込み ほうろくのキャベツ炒め すまし汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
9	ハンバーグ トマトのサラダ フルーツ(りんご)	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
10	二色 お肉のきんぴら 炒めおひたし みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
11	二色 かすたのりパン焼き かぶのり炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
12	二色 肉のから揚げ しらす和え みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
13	二色 肉の中煮炒め ほうろくのサラダ みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
14	二色 お肉のミニエール トマトソース 豆豉のサラダ みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
15	二色 肉の生煮焼き さつまいもマカロニ サラダ すまし汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		

日	昼食	3色食品群	1-2歳児		3-6歳児		
			エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
16	ほろろどん 小松菜の中煮和え フルーツ(オレンジ)	けんちん汁・ごま油 砂糖・片栗粉	きんぴら・しょうゆ・し りたけ・酒粕・酒	インゲン・かんぴら・か んぴら・小松菜・人参・大 根	ヘルシーくずもち		
17	二色 肉と和野菜のみそ炒め 春雨のサラダ すまし汁	ごま油・砂糖・酢 酒・油	マナフレーク・酒 ・片栗粉・酒・片栗粉	インゲン・かぶのり れんこん・人参・豆豉 枝豆・人参・豆豉	さけおにぎり		
18	お月見カレー コンソメスープ フルーツ(りんご)	ごま油・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油	牛乳 酒・酒粕・酒	かぶのり・キャベツ・か んぴら・人参・大根 ズッキーナ・豆豉・人参	かぼちゃケーキ		
19	二色 ふたつお肉焼き かぶおひたし すまし汁	ごま油 砂糖・小麦粉・片栗 粉	酒・酒粕・酒 酒・酒粕・酒	かぶ・キャベツ・トマト れんこん・人参・豆豉 かぶ・人参・豆豉	お肉焼き		
20	秋のミニエール コンソメスープ フルーツ(りんご)	けんちん汁・ごま油 砂糖・片栗粉	きんぴら・しょうゆ・し りたけ・酒粕・酒	キャベツ・かんぴら・か んぴら・小松菜・人参・大 根	ミニお肉焼き		
21	お肉の生煮焼き さつまいもマカロニ サラダ ポトフ	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
22	二色 豆とねぎの煮込み ほうろくのキャベツ炒め すまし汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
23	ハンバーグ トマトのサラダ フルーツ(りんご)	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
24	二色 お肉のきんぴら 炒めおひたし みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
25	二色 かすたのりパン焼き かぶのり炒め すまし汁 フルーツ(さくらんぼ)	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
26	二色 肉のから揚げ しらす和え みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
27	二色 肉の中煮炒め ほうろくのサラダ みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
28	二色 お肉のミニエール トマトソース 豆豉のサラダ みそ汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
29	二色 肉の生煮焼き さつまいもマカロニ サラダ すまし汁	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		
30	ほろろどん 小松菜の中煮和え フルーツ(オレンジ)	けんちん汁・ごま油 砂糖・片栗粉	きんぴら・しょうゆ・し りたけ・酒粕・酒	インゲン・かんぴら・か んぴら・小松菜・人参・大 根	ヘルシーくずもち		
31	ハンバーグ かぶのり炒め フルーツ(りんご)	ごま油・ごま油 しょうゆ・ごま油	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	キャベツ・かぶのり れんこん・人参・大 根	牛乳 お肉焼き		

※3色食品群は食品群に各食品を数見した目で決めやすくなるのが目的です。 資料科調理科・保健科の調理科は3色食品群に分類していません。 記載はあくまで目安です。  
 ※調理科のアレルギー表示は弊社で提供したものに限りません。 また、コンソメ等のアレルギー表示は「ごま油・片栗粉」です。  
 ※1-2歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつのご合計栄養量になります。