



日曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	きのこスパゲッティ ジュリエンスープ さつまいもドーナツ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく のり とうにゅう	スパゲッティ あぶら マーガリン きょうりきこ さつまいも さとう ごま	にんにく たまねぎ ビーマン しめじ えのきたけ にんじん セロリー キャベツ こまつな ホホコ
3火	里芋ごはん ほっけのねぎソースかけ ちゃんこ汁 巨峰	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ さけ こんぶ かつおぶし みそ	こめ さとも さとう あぶら でんぶん	こまつな ねぎ だいこん にんじん こんにやく ごぼう きよほう
4水	ごはん すき焼き風煮物 パリパリ漬け つぶつぶゆずゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ かつおぶし かんでん	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん しいたけ こまつな ねぎ えのきたけ はくさい ごぼう こんにやく だいこん きゅうり ピーマン にんにく みかんかん ゆず
5木	じゃこトースト フレンチサラダ マカロニのクリーム煮	○	ぎゅうにゅう じゃこ ハム とりにく とうにゅう	パン あぶら エッグマターズ マカロニ じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ビーマン ホホコ こまつな にんじん マツタケ
6金	味噌ラーメン 野菜のからしじょうゆ和え みのむしくん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう マーガリン こむぎこ エッフルク パンこ	にんにく しょうが しいたけ もやし ホホコ ねぎ ニら きゅうり にんじん キャベツ だいこん しめじ
10火	豆ごはん 酢豚 青菜のスープ	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン たけのこ ねぎ しいたけ もやし こまつな えのきたけ
11水	手作りりんごパン ごぼうサラダ 秋色シチュー	○	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら さつまいも	りんご ごぼう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん しめじ グリビース
12木	ごはん 鯖のぬかだき ささみと水菜のさっぱり和え 油揚げとかぼちゃの味噌汁	○	ぎゅうにゅう さば とりにく のり あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ こめぬか さとう あぶら	みずな キャベツ にんじん きゅうり ねりうめ たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぎ
13金	ごはん 豚肉と里芋の炒め煮 豆腐のすまし汁 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ	こめ さとも さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん しいたけ こんにやく チンゲンさい こまつな えのきたけ しいたけ みかん
16月	木島平のごはん 鱈のかわり味噌焼き 小松菜の煮びたし のっぺい汁	○	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし	こめ エッグマターズ さとも でんぶん	たまねぎ こまつな もやし しめじ にんじん だいこん こんにやく ねぎ
17火	焼き豚チャーハン ワンタンスープ 白ごまプリン	○	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごま さとう くるみつ	にんじん たまねぎ ねぎ グリビース しょうが もやし こまつな たけのこ ホホコ
18水	揚げパン ツナと大根のサラダ ポークビーンズシチュー	○	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず	コッペパン むらさきいもパウダー さとう あぶら こむぎこ マカロニ エッグマターズ じゃがいも マーガリン	だいこん きゅうり ホホコ にんにく にんじん たまねぎ グリビース セロリー しめじ
19木	ごはん 干草焼き じゃがいものカレーきんぴら 切干大根の味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう ほうれんそう しょうが ビーマン ねぎ きりぼしだいこん しめじ
20金	ハッシュドポーク コーンフ레이크サラダ りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン エッフルク さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホホコ だいこん りんご レモン
23月	豆乳クリームスパゲッティ レンズ豆のスープ オレンジマドレーヌ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン レンズまめ	スパゲッティ あぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん はくさい マツタケ ホホコ キャベツ チンゲンさい えのきたけ オレンジジュース
24火	鮭の香りごはん 鶏肉の香味ソースかけ 木島平のきのこ汁	○	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ かつおぶし みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	にんじん れんこん グリビース しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こまつな ビーマン だいこん しめじ えのきたけ なめこ
25水	親子丼 根菜の味噌汁 スイートポテト	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ さとう でんぶん さつまいも マーガリン	たまねぎ にんじん しいたけ グリビース だいこん れんこん ごぼう こまつな こんにやく
26木	ポテマヨドック カレースープ さつまいもサラダ	○	ぎゅうにゅう ウイナース とりにく レンズまめ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう さつまいも はちみつ エッグマターズ	たまねぎ ホホコ にんにく トマト にんじん キャベツ しめじ きゅうり
27金	わかめごはん 手作りのさつま揚げ 大豆の磯煮 かぼちゃの味噌汁	○	ぎゅうにゅう たきこわかめ たら いか だいず ひしき あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつおぶし	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん ごぼう グリビース こんにやく ねぎ かぼちゃ こまつな
30月	四川豆腐丼 パンサンスー フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ハム	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	しょうが たまねぎ たけのこ ニら しいたけ ねぎ にんじん レモン きゅうり キャベツ もやし かき みかんかん ぶとうかん パナナ
31火	ココアパン チリクリスピーチキン 奥だくさんカレースープ かぼちゃプリンカクテル	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	ココアパン こむぎこ でんぶん エッフルク あぶら じゃがいも マーガリン さとう	にんにく たまねぎ ほうれんそう しめじ グリビース ホホコ かぼちゃペースト

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのき、なめこ、米が届きます。