

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	こんだて		揚げぎょうざ ひき肉としらたきの炒め ごはん じゃがいもとキャベツのみそ汁	フルーツポンチ チキンカレー 麦ごはん 大根サラダ	ゆかりあえ 魚の照り焼き クファアジュシー ゆし豆腐
あか		かつお節、牛乳、豚肉、豚ひき肉、ぎょうざ	わかめ、ツナ、牛乳、鶏肉	かつお節、さば、牛乳、糸けずり、白かまぼこ、三枚肉、ひじき	かつお節、牛乳、厚揚げ、木綿豆腐、千草焼、もずく、
き		精白米、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、なたね油、しらたき、	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦、小麦粉、マーガリン	なたね油、精白米、豆腐	精白米、なたね油、白ごま
みどり		キャベツ、にんじん、赤ピーマン、葉の花、	たまねぎ、にんじん、パイナップル、みかん、黄桃、大根、ナタデココ、きゅうり	キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、きゅうり、	えのきたけ、にんじん、はくさい、しいたけ、小松菜、きゅうり、
	7日	8日	9日	10日	11日
こんだて	手作り紅芋ゴマ団子 豚キムチ丼 ごはん 麦と野菜のスープ	果物 グンボーイリチー ごはん 沖縄風具たぐさんみそ汁	ベジタブルソテー 鶏肉のバジルマヨ焼 ごはん 春雨スープ	マーミナーチャンプルー グルクンの唐揚げ ごはん イナムドッチ	わかめサラダ 鶏肉の塩ダレ焼き カラフルピラフ きのこスープ
あか	かつお節、牛乳、豚肉、	かつお節、チョップドランチポーク、牛乳、三枚肉	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	かつお節、チョップドランチポーク、牛乳、厚揚げ、豚肉、白かまぼこ、グルクン	ウインナー、わかめ、牛乳、鶏もも肉
き	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、じゃがいも、なたね油、押し麦、白ごま、紅芋ペースト、もち粉	精白米、なたね油、白いりゴマ、豆腐	なたね油、コーン、春雨、精白米	精白米、なたね油、小麦粉	かたくり粉、ごま油、コーン、精白米、白ごま、オリーブ油
みどり	セロリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、大根、にんじん、にら	ごぼう、さんとうさい、にんじん、いんげん、大根、温州みかん	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし	キャベツ、にら、にんじん、もやし、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	えのきたけ、キャベツ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、小松菜、赤パプリカ
	14日	15日	16日	17日	18日
こんだて	果物 温ナムル きびご飯 マーボー豆腐	大根のそばろ煮 まぐろフライ ごはん 中身汁	鶏じゃが わかさぎの唐揚げ ごはん アーサ汁	トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー コッペンパン クリームシチュー	ブルーベリー さばの磯辺焼き きのこの炊き込みご飯 豚汁
あか	牛乳、大豆タンパク、豚ひき肉、木綿豆腐	かつお節、牛乳、厚揚げ、中身、豚ひき肉、豚肉、まぐろフライ	かつお節、牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、アーサ、わかさぎ	ベーコン、牛乳、鶏もも肉、トマトミートオムレツ	かつお節、さば、牛乳、鶏もも肉、豚もも肉
き	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、もちきび	精白米、かたくり粉、なたね油、小麦粉	精白米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	じゃがいも、なたね油、スイートコーン、小麦粉、コッペンパン、乳なしマーガリン	じゃがいも、なたね油、精白米
みどり	こまつな、たけのこ、にんじん、もやし、赤ピーマン、たまねぎ、温州みかん	あお豆、こんにゃく、しょうが、にんじん、ねぎ、しいたけ、大根	しょうが、たまねぎ、にんじん、綱さや、糸こんにゃく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草	えのきたけ、しめじ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ブルーベリー
	21日	22日	23日	24日	25日
こんだて	手作りココアマフィン クーブイリチー トゥンジージュシー すまし汁	冬期講習			
あか	かつお節、チョップドランチポーク、白かまぼこ、三枚肉				
き	なたね油、沖縄そば				
みどり	キャベツ、にら、にんじん、もやし、ねぎ				
	28日	29日	30日	31日	
こんだて					
あか					
き					
みどり					