

日	曜	献立名					使用食品		
		牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
							血や肉になる	体の調子をよくする	熱や力のもとになる
1	水		ごはん	肉シュウマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ	軟飯 肉シュウマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ	おかゆ 肉シュウマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ	牛乳 豚肉	きゅうり 人参 生姜 もやし キャベツ しいたけ 玉ねぎ	ごはん ごま油 ごま ビーフン
2	木		食パン	大豆のキーマカレー 野菜サラダ ワントンスープ	食パン 大豆のキーマカレー 野菜サラダ ワントンスープ	パンがゆ 大豆のキーマカレー 野菜サラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ブロッコリー しいたけ	パン 油 砂糖 ワントン ジャが芋
3	金	 万葉献立	赤米 ごはん	鶏肉の香り焼き ほうれん草のごまびたし かたかご煮 りんご	軟飯 鶏肉のうま煮 ほうれん草のひたし かたかご煮 りんご	おかゆ 鶏肉のうま煮 ほうれん草のひたし かたかご煮 りんごピューレ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 人参 りんご 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 米粉 油 ごま 里芋 砂糖
4	土								
5	日								
6	月	 お月見献立	栗ごはん	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 根菜汁 お月見ゼリー	軟飯 さばのうま煮 大豆の炒め煮 根菜汁 ぶどうゼリー	おかゆ さばのうま煮 大豆の炒め煮 根菜汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば 大豆 油揚げ ひじき	人参 枝豆 ごぼう 大根 えのき ねぎ 玉ねぎ ぶどう マスカット	ごはん 栗 油 砂糖 ジャが芋
7	火	 1/2 コッペパン		なっばコロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺の肉みそがけ	1/2コッペパン ジャが芋コロッケ ブロッコリーサラダ スパゲッティの肉みそ煮	パンがゆ ジャが芋コロッケ ブロッコリーサラダ スパゲッティの肉みそ煮	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー チーズ 牛肉 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン ねぎ 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜	パン ソフト麺 砂糖 スパゲッティ パン粉 油 ごま油 片栗粉 ジャが芋
8	水		ごはん	赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	軟飯 赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	おかゆ 赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	牛乳 赤魚 豚肉 焼き豆腐	生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ ごぼう ねぎ 玉ねぎ しらたき	ごはん 片栗粉 米粉 油 ジャが芋 麩 砂糖 ワンタン
9	木		揚げパン	肉団子 カラフル和え 卵スープ	きなこパン 肉団子のうま煮 カラフル和え 卵スープ	きなこパンがゆ 肉団子のうま煮 カラフル和え 卵スープ	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉 卵 わかめ 豆腐	キャベツ ブロッコリー 人参 黄ピーマン 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく	パン 砂糖 油 ごま 片栗粉
10	金	 目の愛護デー献立	ごはん	しいらのマヨネーズ焼き にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	軟飯 しいらのマヨネーズ焼き にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	おかゆ しいらのマヨネーズ焼き にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 しいら ツナ 油揚げ みそ 豆腐	人参 小松菜 コーン ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ブルーベリー	ごはん 油 ワンタン 砂糖
11	土								
12	日								
13	月	スポーツの日							
14	火		コッペパン	コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ	コッペパン 野菜の卵とし キャベツのサラダ 秋のミネストローネ	パンがゆ 野菜の卵とし キャベツのサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	コーン キャベツ きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	パン 砂糖 さつま芋 マカロニ オリーブ油
15	水	 郷土食献立	ごはん	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え 里芋のそぼろ煮	軟飯 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまみそ和え 里芋のそぼろ煮	おかゆ さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまみそ和え 里芋のそぼろ煮	牛乳 げんげ みそ 鶏肉 さんま	ほうれん草 キャベツ えのき 大根 生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく	ごはん 砂糖 ごま 里芋 片栗粉 油
16	木		ごはん	春巻き 即席づけ 五目ラーメン	軟飯 春巻き キャベツの和えもの 五目ラーメン	おかゆ 春巻き キャベツの和えもの 五目ラーメン	牛乳 豚肉 豆腐 昆布	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ねぎ	ごはん 油 春雨 小麦粉 中華めん
17	金	 高岡 食19丼 		高岡元気ビビンバ丼 高岡元気ナムル かきたま汁 ヨーグルト	軟飯 牛肉と野菜の生姜煮 ほうれん草のナムル かきたま汁 ヨーグルト	おかゆ 牛肉と野菜の生姜煮 ほうれん草のナムル かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 麩 片栗粉 ジャが芋
18	土	学習発表会							
19	日								
20	月	繰替休業日							
21	火		食パン	変わりミートローフ フルーツヨーグルト和え キャベツのスープ	食パン 変わりミートローフ フルーツヨーグルト和え キャベツのスープ	パンがゆ 変わりミートローフ フルーツヨーグルト和え キャベツのスープ	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 卵 ベーコン ヨーグルト	りんご もも バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン パン粉 ジャが芋
22	水		ごはん	いわしの生姜煮 青菜ともやしのひたし ジャが芋のみそ汁	軟飯 いわしの生姜煮 青菜のひたし ジャが芋のみそ汁	おかゆ いわしの生姜煮 青菜のひたし ジャが芋のみそ汁	牛乳 いわし わかめ みそ 豆腐	生姜 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	ごはん ごま ジャが芋
23	木		米粉入り パン	豚肉のジャンロー ドレッシング和え とうもろこしのスープ	米粉入りパン 豚肉の生姜煮 ドレッシング和え とうもろこしのスープ	米粉入りパンがゆ 豚肉の生姜煮 ドレッシング和え とうもろこしのスープ	牛乳 豚肉 卵	生姜 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 青梗菜 キャベツ	パン 米粉 砂糖 片栗粉 ジャが芋
24	金	 地場産品献立	ごはん	豚肉と大豆の揚げがらめ かぶのごま酢和え 高岡野菜の豆乳みそ汁 りんご	軟飯 豚肉と大豆のうま煮 かぶの甘酢和え 高岡野菜の豆乳みそ汁 りんご	おかゆ 豚肉と大豆のうま煮 かぶの甘酢和え 高岡野菜の豆乳みそ汁 りんごピューレ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳 みそ	生姜 にんにく かぶ 人参 かぶの葉 大根 しいたけ 小松菜 りんご キャベツ	ごはん 米粉 油 砂糖 ごま 里芋
25	土								
26	日								
27	月		ごはん	えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	軟飯 えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	おかゆ えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	牛乳 えび かに 卵 豚肉	玉ねぎ きゅうり もやし コーン にんにく しらたき 赤ピーマン しめじ キャベツ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま ジャが芋
28	火		コッペパン	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ	コッペパン 鶏肉のうま煮 ジャーマンポテト 豆腐のスープ	パンがゆ 鶏肉のうま煮 ジャーマンポテト 豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ パセリ	パン 米粉 片栗粉 油 ジャが芋
29	水		ごはん	いかのかりん揚げ 切干大根の炒め煮 豆腐汁	軟飯 大豆のカレー煮 切干大根の炒め煮 豆腐汁	おかゆ 大豆のカレー煮 切干大根の炒め煮 豆腐汁	牛乳 いか 大豆 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	切干大根 人参 小松菜 しらたき ねぎ キャベツ	ごはん 片栗粉 上新粉 油 砂糖
30	木		ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーン和え みそけんちん汁	軟飯 煮こみ豆腐ハンバーグ 青菜とキャベツのコーン和え みそけんちん汁	おかゆ 煮こみ豆腐ハンバーグ 青菜とキャベツのコーン和え みそけんちん汁	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 みそ	しいたけ しめじ えのき 小松菜 キャベツ コーン ねぎ ごぼうこんにゃく 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 油
31	金	 ハロウィン献立	麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ ハヤシライス かぼちゃプリン	軟飯 オムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシシチュー かぼちゃプリン	おかゆ オムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシシチュー かぼちゃプリン	牛乳 卵 豚肉 ひじき 豆乳	人参 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	ごはん 麦 油 ジャが芋 砂糖 ごま 水あめ