

日付	こんだてめい	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆熱や力になる	緑の食品♣からだの調子をととのえる	ちょうみりょう
16 (火) 豆をたべよう!	麦ごはん		こめ むぎ		
	チキンカレー	とりにく レバー スキムミルク	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく	カレーこ カレールウ ウスター チャツネ とりがらだし
	ビーンズサラダ	レッドキドニー だいず	マヨネーズ さとう	とうみょう にんじん たまねぎ コーン	ノンオイルフレンチドレ こしょう シママース
	にんじん蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ ミックスこ さとう マーガリン	にんじんジュース	ベーキングパウダー
17 (水) カルシウム たっぷり	ミートソースパゲティ	ぶたにく だいず	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース にんにく トマト	ケチャップ デミグラス ウスター あかワイン シママース しょうゆ
	オムレツ	たまご ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ ピーマン とうみょう	シママース こしょう
	アスパラサラダ	チーズ	マヨネーズ さとう	アスパラ きゅうり キャベツ シークワサー	ノンオイルフレンチドレ こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (木) 自分でおにぎりを つくろう	麦ごはん		こめ むぎ		
	そうめん汁	かまぼこ	そうめん	しいたけ こまつな	しょうゆ みりん シママース かつおだし
	シイラのもずくあんかけ	シイラ もずく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ バイン しょうが シークワサー	こしょう さけ しょうゆ す
	アングンスー	JAみそ だいず	さとう あぶら		
のり	のり				
19 (金) 食育の日 台湾料理	ルーロー飯(麦ごはん)		こめ むぎ		
	〃(豚肉)	ぶたにく	あぶら さとう	しょうが ながねぎ	オイスターソース しょうゆ みりん さけ はっかく
	〃(たまご)	たまご	あぶら		シママース
	〃(青菜)		ラー油	こまつな	しょうゆ
	台湾風だいこんスープ			だいこん しょうが かいわれ	さけ シママース とりがらだし
台湾デザート豆花	とうにゅう	さとう こくとう つぶあん		ゼラチン	
22 (月) 23日は 懸念の日 昔はいもが主食	カンダバーぼろぼろじゅうしい		こめ むぎ	カンダバー(いもの葉) だいこん にんじん	かつおだし シママース しょうゆ
	ふかし芋		さつまいも		
	ウサチー	かつおぶし	さとう	ゴーヤー モーウイ きゅうり にんじん シークワサー	す しょうゆ
	冬瓜のシロップ煮		もちこ さとう	とうがん みかん バイン いちご パナナ シークワサー	
24 (水) ユッカヌヒー 沖縄の こどもの日	小豆ごはん	あずき	こめ むぎ くるまい		
	シカムドゥチ	ぶたにく カステラかまぼこ		こんにやく とうがん しいたけ	さけ シママース しょうゆ ぶただし かつおだし
	にんじんしりしりー	たまご	あぶら	にんじん パパイヤ にら	しょうゆ シママース
	カップもずく	あじつけもずく			
	ちんぴん	たまご	こむぎこ こくとう さとう かたくりこ あぶら		ベーキングパウダー
25 (木) グンファチグニチ	沖縄やきそば	ちきあぎ	そば あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく	ウスター しょうゆ シママース
	煮付け	あつあげ とりにく こんぶ	あぶら	とうがん にんじん こんにやく こまつな しょうが	しょうゆ みりん シママース かつおだし
	あまがし	きんときまめ りよくとう	むぎ こくとう さとう		シママース
	ミニトマト			トマト	
26 (金) 最とうふを 洋風アレンジ	コッペパン		パン		
	麦のポタージュスープ	とりにく ぎゅうにゅう	むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム あぶら	たまねぎ セロリ クリームコーン	さけ こしょう シママース
	豆腐のピザソースやき	とうふ チーズ	さとう	ブロッコリー たまねぎ あおめ トマト	ピザソース シママース
	いんげんソテー	ハム	あぶら	いんげん コーン にんじん	シママース こしょう
	バイン			バイン	
29 (月) イーチョーバーで 風味アップ	くふあじゅうしい	ぶたにく こんぶ	こめ むぎ	きくらげ にんじん にんにく	シママース しょうゆ かつおだし
	へちまのみそ汁	とうふ JAみそ		へちま にんじん にら しめじ	かつおだし
	シイラのイーチョーバー天ぷら	シイラ たまご	こむぎこ あぶら	イーチョーバー	さけ シママース
	ウサチー		さとう ごま	オクラ パパイヤ にんじん シークワサー	す シママース しょうゆ
	はちやぐみ(米菓子)		はちやぐみ(デザート)		
30 (火) 手づくり しゅうまいを 味わおう	麦ごはん		こめ むぎ		
	野菜の中華煮	ツナ だいず みそ	かたくりこ あぶら	とうがん へちま にんじん たけのこ しいたけ にら たまねぎ しょうが にんにく	オイスターソース
	しゅうまい	ぶたにく とりにく	しゅうまいのかわ さとう かたくりこ あぶら	おから たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ シママース
	パンサンスー		はるさめ さとう ごま	もやし にんじん とうみょう	しょうゆ す
	バイン			バイン	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。