



日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	月	～防災の日メニュー～					
2	火	こぐまオリジナルふりかけごはん	大根とあおさの味噌汁・カレーのチーズパン粉焼き・ごまサラダ	お菓子	カレー	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参
3	水	～実習生考案メニュー～					
4	木	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・豚肉の生姜焼き・なめたけ和え	お麴ラスク	豚肉	油	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
5	金	ごはん	かきたま味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・磯和え	豆腐パン	鶏肉	油	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草
6	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・チキンサラダ	お菓子	鶏肉	中華麺	人参・もやし・きゅうり・キャベツ
8	月	ごはん	豆腐と麴の澄まし汁・鯖の味噌煮・おかか和え	たこ焼き風ポテト	鯖	油	ねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参
9	火	スタミナ丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル・チーズ	クッキー	豚肉	ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり
10	水	ジャムパン	コーンスープ・チリコンカーン・ヨーグルトサラダ	わかめごはん	豚肉	油・じゃがいも	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり
11	木	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・オムレツ・だいこんサラダ	フルーチェ	ベーコン	ドレッシング	小松菜・玉ねぎ・大根・人参
12	金	ふりかけごはん	豚汁・すき昆布煮・チーズ	メルティーフレーク	豚肉	じゃがいも・ごま油	大根・人参・さいいんげん
13	土	なめこうどん	なめこうどん・ツナ和え	お菓子	ツナ	うどん・ドレッシング	人参・ねぎ・きゅうり・もやし
16	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鶏肉の卵とじ・白和え	誕生日おやつ	鶏肉・鶏卵	油	大根・玉ねぎ・人参・ほうれん草
17	水	～実習生考案メニュー～					
18	木	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・アジの唐揚げ・ごま和え	マーブルケーキ	アジ	油・ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ
19	金	スパゲティ	コーンクリームスパゲティ・フレンチサラダ	お菓子	ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
20	土	～運動会～					
22	月	ごはん	しめじとほうれん草の味噌汁・ほっけの塩焼き・海藻サラダ	ココアプリン	ほっけ	ごま・ドレッシング	ほうれん草・もやし・人参・きゅうり
24	水	ごはん	里芋とえのきの味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・ゆかり和え	お菓子	鶏肉	ごま・里芋	玉ねぎ・大根・人参・きゅうり
25	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	メロンパン風スコーン	鶏肉	じゃがいも・ごま油	人参・セロリ・もやし・きゅうり
26	金	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・あんかけ卵焼き・じゃこサラダ	カルシウムラスク	豚肉	片栗粉	小松菜・ねぎ・キャベツ・人参
27	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・さっぱり和え	お菓子	豚肉	中華麺・ごま	人参・もやし・キャベツ・小松菜
29	月	ジャムパン	コンソメスープ・鶏肉のマスタード焼き・サラスパサラダ	ライスアメリカンドック	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
30	火	鶏そぼろ丼	豆腐とねぎの味噌汁・具たくさんそば煮・塩昆布和え	バナナマフィン	鶏肉・豆腐	ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。