

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 調味料 | |
|----|----|---|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 2 | 月 |  <p>今中欠食 果物 牛乳 スーナー 沖縄焼きそば あまがし</p> | おきなわや 沖縄焼きそば | ぶたにく,ちきあぎ | そば(小麦),あぶら(大豆) | にんじん,キャベツ,もやし,にら | 醤油,塩 |
| | | | スーナー | とうふ(大豆),シーチキン,みそ(大豆) | | ニガナ | |
| | | | あまがし | りょくとう豆 | おしむぎ,こくとう | | |
| | | | くだもの | | | くだもの | |
| 3 | 火 |  <p>★ピザトースト 【代替食なし】 果物 アスパラのレモンあ 牛乳 アスパラのレモンあ ★ピザトースト 野菜スープ</p> | ★ピザトースト 【代替食なし】 | ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆),チーズ(★乳) | 食パン(★乳・小麦・大豆) | たまねぎ,ピーマン,コーン缶 | ピザソース |
| | | | 野菜スープ | | じゃが芋,ごま | キャベツ,にんじん,こまつな,エリンギ | 冷凍ガラ,塩,こしょう |
| | | | アスパラのレモンあえ | シーチキン | さとう | アスパラ,にんじん,カリフラワー | 酢,醤油 |
| | | | くだもの | | | くだもの | |
| 4 | 水 |  <p>★さきいかのナムル かいせん 海鮮スンドゥブ カリカリチキン 海鮮スンドゥブ 玄米ごはん</p> | げんまい 玄米ごはん | | こめ,げんまい,コーラルハイOPW | | |
| | | | 海鮮スンドゥブ | とうふ(大豆),あさり,あかざかな | ごま油,さとう | はくさい,ながねぎ,えのき | 冷凍ガラ,醤油,酒,コチジャン(大豆),おろしにんにく |
| | | | カリカリチキン | とりにく | こむぎこ,でんぷん,コーンフレーク,パン粉(大豆),あぶら(大豆) | | 塩,こしょう,おろしにんにく |
| | | | ★さきいかナムル | ★いか | さとう,ごま,ごま油 | きゅうり,パパイア,だいこん,にんじん,こまつな | 醤油,甜麺醤(大豆) |
| 5 | 木 |  <p>ちんすこう むぎ 麦ごはん おきなわふう ★沖縄風みそ汁 ウカライリチー ★沖縄風みそ汁 麦ごはん</p> | むぎ 麦ごはん | | こめ,むぎ | | |
| | | | ★沖縄風みそ汁 | ポーク缶(★乳),とうふ(大豆),みそ(大豆) | | とうがん,にんじん,もやし,ねぎ | かつおぶし |
| | | | ウカライリチー | おから(大豆),ぶたにく,ちきあぎ,ひじき | あぶら(大豆) | にんじん,もやし | 酒,醤油,塩,みりん,かつおだし |
| | | | ちんすこう | | ラード,さとう,こむぎこ | | |
| 6 | 金 |  <p>梅ゼリー さばのごま焼き あじさいごはん ★こんにやく 和え物</p> | あじさいごはん | とりにく | こめ,むぎ,こくまい,べにいも,あぶら(大豆) | にんじん,たまねぎ,あおまめ,カリカリうめ | 醤油,かつおだし,酒,塩,みりん |
| | | | さばのごま焼き | サバ | ごま | | 醤油,酒,みりん |
| | | | ★こんにやく和え物 | ★いか,ひじき | ★アーモンド,ノンエッグマヨネーズ(大豆) | こんにやく,こまつな,にんじん | 醤油 |
| | | | 青うめゼリー | | 青うめゼリー | | |
| 9 | 月 |  <p>くふあじゅうしい ウルクジアンダギー くふあじゅうしい アーサのウサチー 五月ウマチー献立</p> | くふあじゅうしい | ぶたにく,こんぶ,ちきあぎ | こめ,むぎ,コーラルハイOPW,あぶら(大豆),ラード | にんじん,しいたけ,ねぎ | かつおだし,醤油,みりん,塩 |
| | | | アーサのウサチー | アーサ,たこ | さとう | とうがん | 酢,シークワサー果汁,醤油 |
| | | | ウルクジアンダギー | | さつまいも,いもくず,あぶら(大豆) | にら | 塩 |
| | | | くだもの | | | くだもの | |
| 10 | 火 |  <p>★シークワサー トースト 【代替食なし】 いんげんソテー ★クラム チャウダー</p> | ★シークワサー トースト 【代替食なし】 | | 食パン(★乳・小麦・大豆),バター(★乳),はちみつ | | シークワサー果汁 |
| | | | ★クラムチャウダー | あさり,ベーコン(★乳・大豆・小麦),★ぎゅうにゅう,だっしふんにゅう(★乳) | じゃが芋,あぶら(大豆),こむぎこ | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ | 冷凍ガラ,塩,こしょう |
| | | | いんげんソテー | ぶたにく | あぶら(大豆) | スジナシンゲン,ブロッコリー,にんじん | おろしにんにく,塩,こしょう,醤油 |
| | | | くだもの | | | くだもの | |