

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
2	月		キムタクごはん	豚肉			大根白菜づけ	米 麦	油 ごま油	608 23.4 3.0	のぞみなし
			平つくね	鶏肉			しょうが キャベツ	片栗粉 三温糖			
			春雨の炒めもの	豚肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ	はるさめ 三温糖	ごま ごま油		
			白菜のみそ汁	みそ	わかめ	はねぎ	白菜 えのきだけ				
			りんご				りんご				
3	火		玄米パン					パン ケンマイ フィリング		644 22.5 2.8	
			さつま芋コロッケ					さつま芋 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	油		
			野菜のナムル	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ		ごま ごま油		
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト ケチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖	油		
			ルナプリン		乳製品			砂糖			
4	水		さくらはん					米 麦		641 26.2 2.8	
			さわらの西京焼き	鯖 みそ			しょうが		ノンエッグマヨネーズ		
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖 しらたき	ごま油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		ねぎ 大根	ふ			
			バナナ				バナナ				
5	木		むぎごはん					米 麦		603 23.7 1.9	大仁小なし 北少なし
			鶏肉のママレード焼き	鶏肉			ママレード				
			切り干し大根煮	豚肉 油揚げ		にんじん	切り干し大根	三温糖	油		
			じゃが芋玉ねぎのみそ汁	みそ			玉ねぎ	じゃがいも			
			みかん				みかん				
6	金		むぎごはん					米 麦		704 23.1 2.4	
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん クリーン ピース ケチャップ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム		油		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			お米deみかんタルト	豆乳			みかん缶	砂糖 米粉			
9	月		むぎごはん					米 麦		637 25.5 2.3	田京なし
			親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリー ンピース	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	しらたき 三温糖	油		
			春雨サラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油		
			ナッツごぼう				ごぼう	三温糖 小麦粉	ごま 油 アーモンド		
			いちご				いちご				
10	火		ピザトースト	ベーコン 山	チーズ	ビーマン ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン	油	592 25.3 3.6	
			ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 にん じん	キャベツ		油		
			肉団子入り野菜スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ		油		
			ソフトクリームヨーグルト		乳製品				グラニュー糖		
11	水		コーンライス			パセリ粉	コーン	米	バター	622 22.4 3.0	
			じゃが芋のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 ジャガイモ	油 バター		
			海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ		ごま 油		
			ミニトマト			ミニトマト					
12	木		むぎごはん					米 麦		634 23.6 3.0	
			鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		ケチャップ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	三温糖 片栗粉	油		
			中華サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油		
			卵とコーンのスープ	卵		小松菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
			いちご				いちご				

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
13	金	☎	黒米					米 麦 黒米		668 29.7 27	
			鮭の照り焼き	鮭							
			ごまあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	ごま		
			豚汁	みそ 豆腐 豚肉		にんじん はねぎ	ごぼう 大根	里芋			
			みかん				みかん				
16	月	☎	うどん					米 麦		635 29 25	
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん はねぎ		干し椎茸 ごぼう			
			竹輪の磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油		
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ				
			ヤクルト		乳製品						
17	火	☎	揚げパン					ロールパン クラ ニュー糖 シナモ ン		631 25.8 33	クリスマスメ ニュー
			ローストチキン	鶏肉				メープルシロップ	油		
			さつま芋のココロサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さつま芋 三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	白菜				
			クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖 小麦粉			
18	水	☎	むぎごはん					米 麦		673 27.6 26	田京なし
			ホキの香味フライ	ホキ 卵	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉			
			大豆サラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	しめじ				
			バナナ				バナナ				
19	木	☎	むぎごはん					米 麦		654 24.2 26	のぞみなし
			関東煮	ウズラ卵 ちくわ がんも	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく 三温 糖 里芋			
			きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	ごま 油		
			野菜の胡麻酢あえ			小松菜	もやし コーン キャベツ	三温糖	ごま		
			のりのつくだに		のり						
20	金	☎	むぎごはん					米 麦		671 23.2 26	
			かぼちゃ入りカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ にん にく セロリ		油		
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし コー ン	三温糖	ごま油 ごま		
			牛乳寒天		牛乳 ゼラチン 生クリーム		みかん	砂糖			
23	月	☎	ちらしずし	卵		にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 麦 三温糖		701 26 29	
			鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油		
			フロッコリーのおかかあえ	かつお節		フロッコリー	キャベツ	砂糖			
			えのきのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	えのきだけ				
			バナナ				バナナ				

管理栄養士 角田裕子