



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		4群 その他の野菜・果物	
1	金	じゃこ卵チャーハン	豚肉 たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ	
		パンパンジーサラダ	鶏肉		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	赤ピーマン	きゅうり もやし 切干し大根	
		ワカメスープ	豆腐	ワカメ		白ゴマ	こまつな	玉ねぎ	
		マンゴープリン		寒天 調理用牛乳	砂糖			マンゴー	
		牛乳		牛乳					
5	火	五目うどん	豚肉 かまぼこ		うどん	サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ 白菜 長ねぎ	
		ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
		黒糖蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉 黒糖 砂糖 さつまいも	バター サラダ油			
		牛乳		牛乳					
6	水	コーンピラフ			米	バター	にんじん	コーン	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト				しょうが にんにく 玉ねぎ	
		キャベツのクリーム煮	ウインナー 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム	
		牛乳		牛乳					
7	木	ごはん			米				
		白身魚の照り焼き	白身魚					しょうが	
		ゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし	
		さつまい	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	
		みかん						みかん	
8	金	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ		
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり	
		ポークストロガノフ	豚肉		薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	
		コーヒーゼリー		アガー 生クリーム	砂糖				
		牛乳		牛乳					
11	月	坦々麺・ゆで卵	豚ひき肉 たまご		蒸し中華めん 砂糖	サラダ油 白ねりゴマ 白ゴマ ゴマ油	にんじん ニラ	にんにく しょうが もやし 長ねぎ	
		サイダーボンチ			サイダー			みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご	
		牛乳		牛乳					
12	火	鮭ちらし寿司	鮭 たまご	のり	米 砂糖	白ゴマ サラダ油	にんじん ぎやいんげん	れんこん	
		擬製豆腐	鶏ひき肉 豆腐 たまご	ひじき	砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	長ねぎ しょうが	
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ				にんじん こまつな	大根 しめじ 長ねぎ	
		牛乳		牛乳					
13	水	ミルクパン			ミルクパン				
		マカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	薄力粉 マカロニ	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	
		洋風卵スープ	ベーコン たまご		じゃがいも でんぷん		にんじん	キャベツ	
14	木	麦ごはん			米 押麦				
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	
		大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり 大根	
		みかん						みかん	
		牛乳		牛乳					
15	金	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり	
		ホワイトゼリー		寒天 カルピス	砂糖				
		牛乳		牛乳					
18	月	ごはん(魚沼産コシヒカリ)			米				
		鶏肉の幽庵焼き	鶏肉		砂糖			ゆず	
		菊入りおひたし			砂糖		にんじん こまつな	もやし 菊	
		根菜のゴマ豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋 こんにゃく	白ゴマ	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	
		ほうじ茶プリン		寒天 生クリーム 調理用牛乳	砂糖				
お茶									
19	火	フィットチーネ サーモンクリーム	鮭	調理用牛乳	生パスタ 薄力粉	オリーブ油 サラダ油 バター	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ しめじ	
		スイートポテトパイ		調理用牛乳 生クリーム	春巻きの皮 さつまいも 砂糖				
		牛乳		牛乳					
25	月	親子丼	鶏肉 たまご		米 こんにゃく 砂糖 でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ	
		じゃこ大根サラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン	
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	ワカメ				長ねぎ	
		牛乳		牛乳					
26	火	ビスキュイパン	たまご		ミルクパン グラニュー糖 薄力粉	バター アーモンド			
		ペンネアラビアータ	ベーコン		ペンネマカロニ	サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ	
		白菜クリームスープ	鶏肉	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	白菜 コーン しめじ	
		牛乳		牛乳					
27	水	高野豆腐ごはん	高野豆腐		米 砂糖		にんじん		
		おでん	たまご ウインナー さつまいも 揚げ焼きちくわ 揚げポール 厚揚げ	昆布	ちくわ こんにゃく 砂糖		にんじん	だいこん	
		みかん						みかん	
28	木	ごはん			米				
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	薄力粉 でんぷん 砂糖	サラダ油		長ねぎ	
		白菜と桜エビのサラダ		桜エビ	砂糖	ゴマ油	にんじん	白菜 きゅうり	
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		じゃがいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	
		牛乳		牛乳					
29	金	豚キムチ丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ 長ねぎ	
		中華風コンスープ	たまご	調理用牛乳	でんぷん			クリームコーン	
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	
		牛乳		牛乳					