



日 曜	献立名	使用する食品名					
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂
2 月	コッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	はくさいのシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら
3 火	こうやとうふのサクサクきなこ	こうやとうふ・きなこ				でんぷん・さとう	あぶら
	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いわしのしょうがに はくさいのあます	いわし		にんじん	しょうが はくさい	さとう	ごま
4 水	だんごじる	あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・しいたけ	ちぎりだんご・じゃがいも	
	せつぶんまめ	だいず				さとう	
	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 木	ポトフ	ウィンナー		にんじん	にんにく・だいこん・たまねぎ・はくさい・れんこん	じゃがいも	あぶら
	こまつなのごまネーズあえ			こまつな・にんじん	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ
	ごはん					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 金	おでん	<small>うすらたまご・あつあげ・ちぎりあげ・ちくわ・かつお節(だし)</small>	こんぶ(だし)	にんじん	だいこん	こんにゃく・さといも	
	もやしのごますあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま
	あじつけのり		いっしょくあじつけのり				
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
9 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しろみさかなとレバーのあげがらめ	とりレバー・たら		ピーマン	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
	ごぼうサラダ	ハム		こまつな・にんじん	もやし・ごぼう		ごまあぶら
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・はくさい・きくらげ・しょうが	ワンタンめん	
10 火	コッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	コーンポタージュ			にんじん	コーン たまねぎ		アーモンド
	アーモンド						
12 木	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいかレー			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー	
13 金	ドライミックスカレー					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	こんさいしる			にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも こんにゃく	
	ムース					ムース	
16 月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	コロコロやさいののもの	しろみさかなボール		にんじん	ごぼう たけのこ	こんにゃく	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
17 火	あじつけのり		いっしょくあじつけのり				
	しょくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ブラウンチュー			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
18 水	みかんゼリー					みかんゼリー	
	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいかレー			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
19 木	ミニりんごゼリー					りんごゼリー	
	こくどうパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	コーンポタージュ			にんじん	コーン たまねぎ		アーモンド
20 金	アーモンド						
	ドライミックスカレー					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	こんさいしる			にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも こんにゃく	
24 火	ムース					ムース	
	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいかレー			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
25 水	ミニりんごゼリー					りんごゼリー	
	コッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
26 木	アイアンサラダ	チキンフレーク	ひじき	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん おうとう	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら
	ももかん						
	ごはん					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 金	とろたまうどん	<small>たまご・かまぼこ・こうやとうふ・かつお節(だし)</small>	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・しいたけ	うどん・でんぷん	
	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 金	こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら
	チンゲンサイとはるさめのいためもの	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	もやし・しいたけ・にんにく・しょうが	はるさめ	あぶら
	わかめスープ	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら

※ 都合により、献立が変更する場合があります。