

ひつけ 日付 曜日	献立名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつしゅん 今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品 (あか)	おもに 体の調子を整える もとになる食品 (みどり)	おもに エネルギーのもとになる食品 (きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群) 無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群) その他のビタミンが多い(4群)	たんすいかぶつ おおぐん しじつ おおぐん 炭水化物が多い(5群) 脂質が多い(6群)	
(金)	1 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん はくさい
	サワラの照り焼き	サワラ			
	のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	にんじん こまつなねぎ だいこん こんにやく しめじ	でんぷん	
	白菜漬		はくさい	ごま	
	あおさの佃煮	あおさ		さとう	
(月)	4 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	さつまいも だいこん
	さつまいものカレー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ	さつまいも こむぎこ あぶら	
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ くきわかめ	だいこん	さとう あぶら	
(火)	5 黒糖パン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん	チンゲンサイ みかん
	手作り しゅうまい	ぶたにく	にら たまねぎ しょうが ほししいたけ	しゅうまいのかわ あぶら	
	中華野菜スープ	とりにく とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし	でんぷん あぶら	
(水)	6 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	一口おでん	あげボール あつあげ うずらたまご	にんじん だいこん こんにやく しめじ	さとう	
	キャベツと小松菜の ごまあえ		こまつな キャベツ	ごま	
	納豆みそ	ぶたにく なっとう あかみそ			
(木)	7 ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	アレッタ カリフラ ワー りんご
	サーモンのクリーム煮	サケ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも こめこ あぶら	
	アレッタのサラダ		アレッタ カリフラワー はくさい	さとう あぶら	
	手作り りんごジャム		りんご	さとう	
(金)	8 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	みずな はくさい
	イワシの から揚げ	イワシ	しょうが	でんぷん あぶら	
	大豆の磯煮	とりにく だいず ひじき	にんじん ごぼう いとこんにやく	さとう あぶら	
	白菜と水菜の おかかあえ	かつおぶし	みずな はくさい		
(月)	11 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん ほうれんそう
	とりの照り焼き	とりにく		でんぷん さとう あぶら	
	大根の あんかけ	あつあげ	にんじん だいこん	さとう	
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう もやし	さとう	
(火)	12 小さいロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		ちいさいロールパン	はくさい
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	にんじんねぎ たまねぎ	うどん でんぷん あぶら さとう	
	白菜と小松菜の ごまあえ		こまつな はくさい	ごま	
(水)	13 麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ みかん
	サバの みそ煮	サバ あかみそ	しょうが	さとう	
	とり肉と野菜の炒めもの	とりにく あつあげ	にんじん こまつな キャベツ もやし こんにやく	さとう あぶら	
(木)	14 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	チンゲンサイ はくさい
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ パンこ	
	白菜スープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい	あぶら	
(金)	15 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん ゆず
	イカの ゆず風味	イカ	ゆず	でんぷん あぶら	
	冬至の みそ汁	とうふ あかみそ	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん こんにやく こまつなねぎ		
(月)	18 牛乳	ぎゅうにゅう			
	チキンライス	とりにく	たまねぎ ホールコーン	こめ おおむぎ あぶら	
	卵スープ	たまご やきどうふ	にんじん こまつなねぎ たまねぎ	でんぷん	
	粉ふきいも			じゃがいも	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。