




















日 (曜)	牛 乳	主食 パン ごはん	献立名	食 品 名					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)		(麦飯)	ひじきごはん 金時豆の甘煮 のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 金時豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ だいこん こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油
3 (火)		麦飯	いわしの南蛮漬 えのき汁 小松菜ともやしのおかかあえ 節分豆	合わせみそ かつお節削り いり大豆	牛乳 いわし わかめ	ねぎ にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ えのきたけ もやし	米 大麦 でん粉 米粉 さとう	植物油
4 (水)		麦飯	ちくわのカレー揚げ 五目汁 白菜と水菜の即席漬	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ みず菜	玉ねぎ だいこん 白菜	米 大麦 小麦粉 でん粉	植物油 ごま
5 (木)		米粉入りパン	クリームシチュー フレンチサラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油
6 (金)		麦飯	マーボー豆腐 バンサンスー みかんゼリー	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし みかんゼリー	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油
9 (月)		(麦飯)	変わりビビンバ丼 豆腐スープ	牛肉 赤みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	生姜 にんにく もやし しめじ 玉ねぎ	米 大麦 さとう	植物油 ごま ごま油
10 (火)		麦飯	さばの一味焼き 肉じゃがのうま煮 白菜漬	さば 牛肉	牛乳	にんじん	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油
12 (木)		黒糖パン	ツナ入り焼きカレーコロッケ ジュリアンスープ ガトーショコラ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも パン粉	植物油
13 (金)		麦飯	わかさぎのから揚げ みそ汁 キャベツのしそあえ	油揚げ 合わせみそ	牛乳 わかさぎ	ねぎ しそ粉	生姜 白菜 もやし キャベツ	米 大麦 でん粉 米粉 さつまいも	植物油
16 (月)		麦飯	とりごぼう 一揆みそのみそ汁 ごま塩キャベツ	 鶏肉 油揚げ 一揆みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
17 (火)		麦飯	一口おでん 納豆みそ 焼きのり	厚揚げ 揚げボール うずら卵 豚肉 納豆 赤みそ	牛乳 のり	にんじん	こんにゃく だいこん	米 大麦 さとう	植物油
18 (水)		麦飯	さわらの照り焼き けんちん汁 ほうれん草のおひたし	さわら 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	生姜 ごぼう こんにゃく だいこん もやし	米 大麦	植物油
19 (木)		(ロールパン)	セルフあんパン 和風ポトフ キャベツの浅漬	小豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん キャベツ	ロールパン さとう じゃがいも	
20 (金)		麦飯	いかフライ 添えレタス チンゲン菜のスープ	いか ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	レタス 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	植物油
24 (火)		麦飯	おから入りミートローフ 添えキャベツ ABCスープ	豚肉 牛肉 おから ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう マカロニ	
25 (水)		ナン	米粉のカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ ごぼう サラダこんにゃく	ナン じゃがいも 米粉 さとう	植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング
26 (木)		減量ロールパン	きなこ揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ロールパン グラニュー糖 砂糖 うどん さとう	植物油
27 (金)		麦飯	さけの生姜焼き 五目煮 白菜となばなの磯香あえ	さけ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	にんじん なばな	生姜 こんにゃく れんこん 干しいたけ 白菜	米 大麦 さとう	植物油