

ひづけ 日付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 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)						
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群					
1 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		りんご				
	とり肉とうずらたまごのトマト煮	とりにく	うずらたまご	にんじん	こまつな	たまねぎ	しょうが		にんにく	さとう	あぶら	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ				キャベツ			さとう			
2 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん				
	イカのかりん揚げ	イカ				でんぷん			あぶら			
	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく	さとう		あぶら			
5 (月)	白みそ汁	とうふ	しろみそ	こまつな	ねぎ	だいこん	もやし					
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		カリフラワー ブロッコリー さつまいも				
	米粉のさつまいもカレー	ぎゅうにく				にんじん	たまねぎ		しょうが	にんにく	さつまいも	こめこ
花野菜サラダ			ブロッコリー		カリフラワー		さとう		あぶら			
6 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		はくさい				
	ホキのグラタン	とりにく	ホキ	チーズ			たまねぎ		しめじ	こめこ	あぶら	
	白菜と豆腐のスープ	とりにく	とうふ	にんじん	たまねぎ	はくさい			あぶら			
7 (水)	粉ふきいも					じゃがいも		だいこん はくさい みずな				
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ						
	イワシのから揚げ	イワシ				しょうが			でんぷん	あぶら		
8 (木)	けんちん汁	とりにく	とうふ	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	あぶら			
	白菜と水菜の即席漬			みずな		はくさい		ごま				
	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		さつまいも				
焼きそば	とりにく			にんじん	キャベツ	もやし	たまねぎ		ちゅうかめん	あぶら		
ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ				しょうが		さとう					
9 (金)	さつまいものバター煮					さつまいも		さとう	バター			
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		サバ				
	サバのみそ煮	サバ		あかみそ		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	しょうが		こんにゃく	さとう	あぶら	
12 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		さといも れんこん				
	筑前煮	とりにく			にんじん	れんこん	ごぼう		しょうが	さといも	さとう	あぶら
	かきたま汁	やきとうふ	たまご	こまつな	えのきだけ		でんぷん					
13 (月)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		かぶ れんこん				
	サワラのムニエル	サワラ				こめこ			あぶら			
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ				れんこん			キャベツ	さとう	あぶら	
14 (水)	かぶのスープ	とりにく			にんじん	こまつな	たまねぎ	かぶ	あぶら			
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ						
	焼きシヤモ	シヤモ										
肉じゃがのうま煮	とりにく	あつあげ	にんじん	こまつな	たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく		じゃがいも	さとう	あぶら	
15 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				みかん		チンゲンサイ				
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ		セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら
	大豆サラダ	だいず				キャベツ			さとう	あぶら		
16 (金)	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		こんにゃく	こまつな	ねぎ	
19 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん				
	とりの照り焼き	とりにく										
	のっぺい汁	あぶらあげ		にんじん	ねぎ	だいこん	こまつな		でんぷん			

※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。