

ひづけ 日付 曜日 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(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	
8 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん トマトに	にんにく セロリ たまねぎ	こめこ さとう	あぶら	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	
9 (木)	米粉入りパン	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		
	ツナとポテトのグラタン	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	たまねぎ	こめこ じゃがいも	あぶら	
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とろろ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ			あぶら	
10 (金)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	米粉のカレー	ぎゅうにく		にんじん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ	こめこ じゃがいも でんぷん	あぶら	
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう	あぶら	
	祝いデザート	おいわいデザート						
13 (月)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	とりのから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ			
	すまし汁	あぶらあげ		こまつな ねぎ	たまねぎ えのきだけ			
14 (火)	ロールパン	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	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 しょうが セロリ	こめこ じゃがいも	あぶら	
	大豆サラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
15 (水)	赤飯	ぎゅうにゅう				こめ もちこめ		キャベツ
	ブリの照り焼き	ぶり						
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	キャベツ もやし			
	白みそ汁	とろろ しろみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
16 (木)	減量ロールパン	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		
	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 さとう	あぶら	
	マッシュポテト		れんにゅう			じゃがいも さとう	バター	
17 (金)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		わけぎ
	焼きししゃも		ししゃも					
	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	
	ぬた	ちくわ あかみそ		わけぎ		さとう	ごま	
20 (月)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		たけのこ
	マーボー豆腐	ふたにく とろろ あかみそ		ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこみずに	でんぷん	あぶら	
	中華こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ こんにゃく	さとう	あぶら	
21 (火)	黒糖パン	ぎゅうにゅう ヨーグルト				こくとうパン		
	珍珠丸子	ふたにく		ねぎ	しょうが ほししいたけ	もちこめ でんぷん		
	中華野菜スープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし		でんぷん		
22 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	カツオの竜田揚げ	カツオ			しょうが	でんぷん	あぶら	
	チンゲンサイともやしのごまあえ			チンゲンサイ	もやし		ごま	
	こづゆ	かいばしら とろろ		ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく			
23 (木)	米粉入りパン	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		キャベツ
	焼ガケのトマトソースかけ	サケ				こめこ さとう		
	ビーンズサラダ				キャベツ	しろいんげんまめ さとう	あぶら	
	わかめスープ	とりにく とろろ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		あぶら	
24 (金)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	サワラのしそ粉揚げ	サワラ		しそこ		でんぷん	あぶら	
	キャベツと小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ			
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	
27 (月)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ピピンバ	ぎゅうにく あかみそ		にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく しめじ	さとう	あぶら ごま	
	トックスープ			チンゲンサイ ねぎ		トック はるさめ		
28 (火)	ロールパン	ぎゅうにゅう				ロールパン		キャベツ
	シイラのフライ	シイラ				こむぎこ パンこ	あぶら	
	添キャベツ				キャベツ			
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
30 (木)	減量ロールパン	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		キャベツ
	スパゲッティミートソース	ふたにく だいず		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	スパゲッティ 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	あぶら	

※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。

※今月より、料理ごとに入っている食べ物がわかるようになりました。裏面に続くこともありますが、ご確認ください。