

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
		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	にくん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
1 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		はくさい しろねぎ
	すき焼き風煮	ぎゅうにく あつあげ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	さとう	あぶら		
	キャベツともやしのしそあえ		しそこ	キャベツ もやし				
2 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				ことうパン		かぶ
	サケのカレームニエル	サケ			こめこ	あぶら		
	大豆サラダ	だいず		キャベツ	さとう	あぶら		
3 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ひのな 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		
	ひのなと白菜のごまあえ		ひのな	えのきだけ		ごま		
6 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						ほうれんそう だいこん さつまいも
	とりめし	とりにく	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう			
	ほうれん草ともやしの磯香あえ		きざみのり	ほうれんそう もやし	さとう			
7 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		さつまいも
	マグロのごまフライ	マグロ	にんじん パセリ		こむぎこ パンこ あぶら ごま			
	添キャベツ			キャベツ				
8 (水)	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				こめ おおむぎ		れんこん
	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ		こめこ さとう 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	ごま		
9 (木)	減量ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		さつまいも みかん
	みそ煮込みうどん	とりにく あつあげ あかみそ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし	うどん			
	さつまいものバター煮				さつまいも さとう バター			
10 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		きんとき はくさい だいこん
	サバのかば焼き	サバ			こめこ さとう あぶら			
	金時にんじんのわかめあえ	かつおぶし	きんとき にんじん	はくさい もやし				
13 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ブロッコリー カリフラワー
	米粉のカレー	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん あぶら			
	花野菜サラダ		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	あぶら		
14 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		チンゲンサイ
	津ギョウザ	ぶたにく	にら	たまねぎ にんにく しょうが	ぎょうざのかわ	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	もやし	でんぷん	あぶら		
15 (水)	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 さといも
	みそおでん	うずらたまご あげボール	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			
	小松菜と白菜のあえもの	あつあげ あかみそ	こまつな	はくさい				
16 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		だいこん 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 しょうが セロリ	じゃがいも こめこ あぶら			
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	だいこん	さとう	あぶら		
17 (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		
	冬至かぼちゃ		かぼちゃ		さとう			
けんちん汁	とりにく とうふ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		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。