

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
5	金	昼食	ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ みかん	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん みかん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ	雑煮 牛乳	もち、さといも	木綿豆腐、白みそ 牛乳	だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁
6	土	昼食	あんかけうどん ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	干しうどん、砂糖、片栗粉 マヨネーズ	かまぼこ、油揚げ かにかまぼこ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩
		おやつ	七草がゆ 牛乳	米	牛乳	七草	食塩
9	火	昼食	御飯 鮭のコーンクリームかけ ほうれん草とツナの和え物 さつまいものスープ	米 砂糖 さつまいも	さけ、豆乳 ツナ油漬缶	クリームコーン缶 ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	いちご	
10	水	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 もやしの彩り和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖、片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉 卵、ちくわ、ごま 木綿豆腐	うめ干し、しょうが もやし、にんじん、にら ほうれんそう、えのきだけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	無塩バター、きな粉 牛乳		
11	木	昼食	鏡開き 菜めし 生揚げとさといものそぼろ煮 かぶの味噌汁	米 さといも、砂糖、油、片栗粉	さけ 豚ひき肉、生揚げ みみそ（淡色辛みそ）	かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、さやえんどう かぶ、こまつな、にんじん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ぜんざい 牛乳	白玉粉、砂糖	絹ごし豆腐、あずき（乾） 牛乳		
12	金	昼食	カミカミデー・アレルギーフリー 御飯 鶏ささみのコーンフレーク焼き マカロニサラダ じゃがいものスープ	米 コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	鶏ささ身 かにかまぼこ	きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	煮干し・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット	いわし(煮干し)	みかん濃縮果汁	
13	土	昼食	牛丼 ブロッコリーのごまサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、砂糖 砂糖	牛肉(ばら) ちくわ、ごま 油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココアパウダー
15	月	昼食	御飯 かれいのムニエル さつまいものサラダ たまねぎのスープ	米 小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	かれい、バター だいす水煮缶詰	きゅうり、干しぶどう たまねぎ、にんじん、コーン缶	食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
16	火	昼食	わかめの御飯 酢豚 なめこの味噌汁	米 さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ごま 豚肉(もも) みみそ（淡色辛みそ）	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが はくさい、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調整豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
17	水	昼食	避難訓練 御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） かにかまぼこ	れんこん、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん クリームコーン缶、えのきだけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	非常食 非常用水				
18	木	昼食	野菜ラーメン 梅サラダ バナナ	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉(もも) ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ（ゆで）、にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し バナナ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ	おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ

19	金		御飯 カレイのマーマレード焼き ビーフンと野菜のソテー じゃがいもの味噌汁	米 ビーフン、油、ごま油 じゃがいも	かれい 米みそ（淡色辛みそ）	マーマレード、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
			黒ゴマクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ごま、牛乳 牛乳		

1月 献立表(2)

			献立	黄	赤	緑	その他
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	土	昼食	エビピラフ ほうれん草のおひたし クリームコーンのスープ	米 砂糖 じゃがいも	しばえび	たまねぎ、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	チーズ 牛乳		しょうゆ、食塩
22	月	昼食	御飯 カレイのおろし煮 きゅうりのじゃこ和え えのきたけのすまし汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	かれい しらす干し、ごま 木綿豆腐	だいこん、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
23	火	昼食	枝豆とひじきの御飯 肉じゃが ほうれん草の味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛肉(もも) 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	えだまめ（冷凍）、ひじき たまねぎ、にんじん、いんげん ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	りんごのケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご	
24	水	昼食	ロールパン ポークビーンズ 切り干し大根とひじきのサラダ キャベツのスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(薄ロース)、だいず（ゆで）、バター かにかまぼこ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
25	木	昼食	御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトのスープ	米 じゃがいも、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ベーコン	にんにく たまねぎ、パセリ ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
26	金	昼食	御飯 豚肉のごま味噌焼 小松菜とかにかまのナムル 麩のすまし汁	米 砂糖 ごま油 焼酎	豚肉(ヒレ)、米みそ（淡色辛みそ）、ごま かにかまぼこ、ごま	もやし、こまつな、にんじん ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
27	土	昼食	焼き肉丼 キャベツの甘酢和え コーンのスープ	米、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ピーマン、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん しいたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ 酢、食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ	黒糖くずもち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	きな粉 牛乳		
29	月	昼食	御飯 ぶりの照焼 ほうれん草のごま和え き야べつの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	ぶり ごま 米みそ（淡色辛みそ）	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	栗きんとん 牛乳	さつまいも、砂糖	くりの甘露煮 牛乳		
30	火	昼食	御飯 炒り豆腐 大根とツナの和え物 白菜のすまし汁	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 ツナ水煮缶 油揚げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん だいこん、きゅうり、コーン缶 はくさい、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
31	水	昼食	蓮根のミートスパゲティ 切り干し大根のサラダ りんご	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、れんこん、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん りんご	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
		おやつ	わかめおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	カットわかめ	食塩