



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	土	具だくさん味噌うどん 切干大根のハリハリ和え 里芋の旨煮	豚肉・厚揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・白菜・小松菜・だし昆布 切干大根・いんげん・人参	うどん ごま油・白ごま 里芋・砂糖	だし・みりん・醤油 醤油・穀物酢・みりん 和風だし・醤油・みりん・酒	
3	月	チーズハンバーグ じゃがバター わかめサラダ ごはん スープ	ハンバーグ・チーズ	わかめ・コーン・人参 かぶ・玉ねぎ	油 じゃが芋・バター 米(国産)	塩 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ	
4	火	醤油ラーメン しゅうまい ごはん フルーツ(パイ)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ	中華麺・油・ごま油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース	
5	水	鶏肉の唐揚げ もやしとチンゲンサイのお浸し 蒸しさつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉	しょうが もやし・チンゲン菜	片栗粉・油 さつま芋 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・和風だし	
6	木	ホークカレーライス ほうれん草のサラダ いちごヨーグルト	豚肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン・カリフラワー	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油 いちごジャム・砂糖	カレーフレーク 穀物酢・塩	
7	金	サバの甘辛焼 野菜炒め 大根の青じそサラダ ごはん 味噌汁	サバ	しょうが 白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・きゅうり	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・酒・和風だし 青じそドレッシング	
8	土	豚丼 粉ふき芋 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・青ねぎ	米(国産)・こんにゃく・砂糖・片栗粉 じゃが芋	和風だし・醤油・みりん・酒 塩 だし	
10	月	アジフライ キャベツツナサラダ かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	アジフライ まぐろフレーク	キャベツ・人参 かぼちゃ	油 砂糖 米(国産) 麩	玉ねぎドレッシング だし	
11	火	家常豆腐(ジャッジ豆腐) 大根のしらす和え ごはん ビーフンスープ	豚ミンチ・厚揚げ ・チンメンジャン・赤味噌 しらす干し	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・赤ピーマン ・にんにく・しょうが 大根・コーン・人参	油・砂糖・片栗粉 米(国産) ライスパスタ	醤油・酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	
12	水	鶏肉の照焼 ポテトフライ ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐	しょうが 芽ひじき・人参・いんげん	油・砂糖 フライドポテト・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・みりん 塩 和風だし・醤油・酒	
13	木	五目あんかけうどん 里芋の味噌煮 ごはん フルーツ(黄桃)	豚肉・うす揚げ 赤味噌	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参・しいたけ・だし昆布	うどん・片栗粉 里芋・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・みりん・塩 和風だし・みりん	
★	14	金	キャロットピラフ 星のミートコロッケ カラフルチーズサラダ スープ ミニフィナンシェ	チーズ ウインナー	人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・きゅうり・赤ピーマン チンゲン菜	米(国産)・油 星のミートコロッケ・油 イタリアンドレッシング ●フィナンシェ(→みかんタルト)	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ
15	土	野菜チャンポン レバーのケチャップ煮 フルーツ(バナナ)	さつま揚げ 鶏レバー	キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・しょうが バナナ	中華麺・油 油・砂糖	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ みりん・醤油・みりん・ケチャップ	
17	月	干草焼 大根とほうれん草のゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	●卵・まぐろフレーク (→牛肉と野菜の煮物)	人参・干しいたけ・グリーンピース 大根・ほうれん草・ゆかり	砂糖・油 米(国産)	醤油・みりん・和風だし だし	
18	火	炒り豆腐 揚げさつま芋 ごはん 味噌汁	豚ミンチ・豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが	油・砂糖・ごま油 さつま芋・油 米(国産) 麩	和風だし・醤油・みりん・酒 塩 だし	
19	水	豚じゃが チンゲン菜の納豆和え ごはん 味噌汁	豚肉 納豆	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	じゃが芋・油・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・和風だし	
20	木	サケの袖庵焼 きんぴらごぼう 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	サケ	ゆず果汁・ゆず ごぼう・玉ねぎ・人参	砂糖・油 油・砂糖 里芋・砂糖 米(国産) そうめん	醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし・醤油・酒	
21	金	ミンチカツ ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ロールパン スープ	●メンチカツ(→鶏肉のケチャップ焼) ウインナー	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 もやし・ほうれん草	油 油 マカロニ・●マヨネーズ ロールパン(→ドレッシング)	チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	
22	土	中華丼 切干大根サラダ 中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・赤ピーマン・きゅうり チンゲン菜・コーン	米(国産)・油・片栗粉 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ	
24	月	天皇誕生日の振替休日					
25	火	牛肉と野菜のバーベキュー炒め 花野菜のしらすサラダ ごはん スープ	牛肉 しらす干し	玉ねぎ・キャベツ・人参 カリフラワー・ブロッコリー わかめ・かぶ	油・砂糖 米(国産)	ウスターソース・ケチャップ・醤油 青じそドレッシング チキンコンソメ	
26	水	豚肉と根菜の煮物 もやしのごま酢和え ごはん 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・れんこん・人参・グリーンピース もやし・しいたけ	里芋・砂糖 砂糖・白ごま 米(国産)	和風だし・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 だし	
27	木	年越しにゆづめん さつま芋の天ぷら フルーツ(黄桃)	うす揚げ・赤味噌・白味噌 鶏肉・うす揚げ・●かまぼこ (→かまぼこなし)	玉ねぎ 大根・ほうれん草・だし昆布	そうめん・油 さつま芋・天ぷら粉・油	だし だし・醤油・みりん・塩	

平均栄養価 : エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 55 mg