

日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さといものそぼろに	とりにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん	さといも さとう かたくりこ	みりん しょうゆ さけ けずりぶし
		ひじきとごぼうのサラダ	ハム ひじき	キャベツ とうもろこし ごぼう	さとう マヨネーズ ごま	しお こしょう しょうゆ
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		きのこカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ エリンギ	じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース しお ケチャップ
		フルーツポンチ		もも パイン りんご バナナ		
3	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	スパゲティ バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん もやし	あぶら さとう	す しょうゆ
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いわしのあげに ゆでやさい	いわし	しょうが キャベツ にんじん	かたくりこ ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん しお
		かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん こまつな	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チャブチエ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	さけ しょうゆ こしょう
		もやしのスープ	とうふ わかめ	もやし ねぎ		スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あつあげとやさいのにもの	あつあげ とりにく	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	みりん しょうゆ さけ けずりぶし
		わふうごまサラダ	ちくわ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう ごま	す しょうゆ しお
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おこのみあげ	たまご えび あおのり	キャベツ にんじん べにしょうが	こむぎこ あぶら さとう	さけ ケチャップ ウスターソース
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん もやし ねぎ		けずりぶし
10	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース
		プロッコリーのサラダ	ハム	プロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ ごま	しお こしょう
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さかなのホイルやき	メルルーサ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	バター	しお こしょう しょうゆ さけ
		きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん しめじ にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ビビンバ	ぶたにく たまご	にんじん こまつな もやし にんにく	さとう あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ しお トウバンジャン
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ		スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とうふのにくみそがけ	とうふ とりにく みそ		かたくりこ さとう	みりん
		にゅうめん てづくりふりかけ	ぶたにく あぶらあげ しらすぼし あおのり かつおぶし	えのきたけ にんじん ねぎ	そうめん さとう ごま	けずりぶし しょうゆ みりん
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん けずりぶし
		ごもくごまあえ	あぶらあげ	こまつな はくさい えのきたけ にんじん	さとう ごま	しょうゆ
17	水	コッペパン セレクトぎゅうにゅう	コーヒー・フルーツ・白 ぎゅうにゅうのどれか		パン	
		ミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ	じゃがいも マカロニ あぶら	コンソメ こしょう ケチャップ しお ウスターソース
		やさいのスープに	ワインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん		コンソメ しょうゆ スープストック こしょう
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶたキムチ	ぶたにく あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ もやし こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん
		たまごいりコーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのみそに とばみかん	さば みそ	しょうが みかん	さとう	さけ しょうゆ
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう		しょうゆ さけ けずりぶし
22	月	コーンピラフ アシドミルク	アシドミルク ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし	むぎごはん バター あぶら	コンソメ しお こしょう
		かぼちゃスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ しめじ	バター こむぎこ	コンソメ スープストック
		クリスマスデザート			クリスマスデザート	

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。