



日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)
1	金	わかめご飯	米 ごま	わかめご飯の素			844
		牛乳		牛乳			
		鶏肉のからあげ	片栗粉 大豆油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
		にらともやしのおひたし			にら 人参 もやし	しょうゆ みりん かつお節	
		大根の味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	大根 玉ねぎ ねぎ	かつお節	30.1
4	月	ご飯	米				788
		牛乳		牛乳			
		あじフライ	大豆油	あじフライ		中濃ソース	
		キャベツとコーンのソテー	大豆油		キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	
		肉じゃが	大豆油 じゃが芋	豚肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ しらたき	しょうゆ みりん かつお節	28.9
			砂糖		さやいんげん		
5	火	はちみつレモントースト	食パン はちみつ 砂糖		レモン		781
		牛乳		牛乳			
		チキンサラダ	ドレッシング	ほぐしささみ	キャベツ 小松菜 大根 人参		
		ポークシチュー	じゃが芋 ハヤシルウ	豚肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ 赤ワイン	
			大豆油			デミグラスソース	30.9
6	水	きつねうどん	地粉うどん 砂糖	油揚げ 鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節	849
		牛乳		牛乳			
		さつま芋とウィンナーのかき揚げ	さつま芋 天ぷら粉 大豆油	フランク	玉ねぎ	塩	
		おろし煮			大根	しょうゆ みりん	
		国産みかんゼリー	国産みかんゼリー				25
7	木	ご飯	米				807
		牛乳		牛乳			
		豚肉のごまだれかけ	片栗粉 大豆油 砂糖 ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん	
		ひじきの炒め煮	大豆油 砂糖	鶏肉 ひじき 焼きちくわ	人参 さやいんげん	しょうゆ みりん かつお節	
		呉汁		大豆 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 大根	かつお節	29.6
8	金	【世界の料理:スペイン】			かぼちゃ ねぎ		800
		チキンパエリア	米 大豆油	鶏肉	赤パプリカ 玉ねぎ	チキンブイオン カレー粉	
		牛乳		牛乳	しめじ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	
		スパニッシュオムレツ	大豆油 じゃが芋	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ えだまめ	塩 こしょう	
		ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー		31.4
		青菜のクリームスープ	小麦粉 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 クリームコーン	塩 こしょう コンソメ	
11	月	ご飯	米				834
		牛乳		牛乳			
		鯖の竜田揚げ	片栗粉 大豆油	鯖	しょうが	しょうゆ 酒	
		切干大根の炒め煮	大豆油 砂糖	油揚げ さつま揚げ	切干大根 人参 やさいいんげん	しょうゆ 酒	
		豚汁	大豆油 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 大根 こんにゃく	かつお節	28.8
					ねぎ		
12	火	ツイストパン	ツイストパン				814
		牛乳		牛乳			
		ニョッキグラタン	ニョッキ じゃが芋	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
		ビタミンサラダ	小麦粉 バター 大豆油				
		白菜のスープ	ドレッシング		赤パプリカ キャベツ 枝豆 とうもろこし		27.8
				ベーコン	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	塩 こしょう コンソメ チキンブイオン	
13	水	【世界の料理:韓国】		豚肉	にんにく こんにゃく	しょうゆ コチジャン	781
		ビビンバ	米 ごま油 砂糖	卵	小松菜 もやし 人参	トウバンジャン	
		牛乳		牛乳			
		トック入り韓国風スープ	トック ごま油 片栗粉	鶏肉	大根 人参 チンゲン菜 にら	しょうゆ 塩 中華だし ガラスープ	
		ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー				31.2
14	木	肉井	米 大豆油	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しらたき	しょうゆ 酒 塩	782
		牛乳	砂糖 ごま		さやいんげん		
		ピリ辛味噌スープ	大豆油 ごま油	鶏肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく 人参	トウバンジャン 中華だし	
		ヨーグルト	じゃが芋		白菜 にら もやし ねぎ	塩 ガラスープ	
				ヨーグルト			
15	金	ご飯	米				784
		牛乳		牛乳			
		メンチカツ	大豆油	メンチカツ		中濃ソース	
		肉入りきんぴらごぼう	ごま油 砂糖	豚肉 焼きちくわ	ごぼう 人参 さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん かつお節	
		卵入り味噌汁		油揚げ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	かつお節	25.4
18	月	【季節の献立】					785
		冬野菜のカレーライス	米 じゃが芋	豚肉 チーズ	しょうが にんにく 人参	カレー粉 ケチャップ	
		牛乳	大豆油 カレールウ		玉ねぎ 大根 れんこん		
		春雨入り肉野菜炒め	大豆油 春雨	豚肉	人参 キャベツ ピーマン	しょうゆ 塩 黒こしょう	
					もやし	中華だし	23.3
19	火	【食育の日:愛知】					814
		ご飯/牛乳	米	牛乳			
		味噌かつ	天ぷら粉 パン粉 砂糖	豚肉 味噌		しょうゆ 酒 みりん かつお節	
		小松菜ともやしのおひたし	大豆油		小松菜 もやし	しょうゆ みりん かつお節	
		きしめん風汁	ほうとう麺	油揚げ	人参 大根 白菜 ほうれん草 ねぎ	しょうゆ 塩 みりん かつお節	28.8
20	水	【行事食:クリスマス】		豚肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	ワイン 塩 こしょう コンソメ	815
		スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 砂糖			ウスターソース ケチャップ	
		飲むヨーグルト	大豆油	飲むヨーグルト			
		お星さまの米粉シチュー	星型トック じゃが芋	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう コンソメ	
		雪のボンデドーナツ	バター 米粉	ボンデドーナツ			26.7

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。