



| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|---------------|----|---------------------------|------------------------------|--|--------------------|
| 9<br>金  | 黒豆ちらしずし       | ○  | こんぶ かまぼこ たまご 黒豆           | 精白米 白ごま<br>三温糖 米油 上白糖        | 生しいたけ にんじん<br>れんこん さやえんどう              | 721 kcal<br>30.9 g |
|         | 松風焼き          |    | 鶏肉 みそ たまご                 | パン粉 三温糖 白ごま                  | ねぎ 生しいたけ                               |                    |
|         | すまし汁          |    | かまぼこ                      | 焼き麩                          | たけのこ にんじん<br>えのきたけ ねぎ 小松菜              |                    |
|         | みかん           |    |                           |                              | みかん                                    |                    |
| 13<br>火 | はちみフレモントースト   | ○  |                           | 食パン はちみつ マーガリン               | レモン                                    | 751 kcal<br>29.0 g |
|         | 鮭のクリームシチュー    |    | 鮭 ベーコン 調理用牛乳<br>生クリーム     | 米油 じゃがいも<br>バター 薄力粉          | 玉葱 白菜 にんじん グリンピース                      |                    |
|         | にんじんサラダ       |    | ツナ                        | 白ごま 米油                       | にんじん レモン らっきょう漬け                       |                    |
| 14<br>水 | わかめごはん        | ○  | わかめごはんの素                  | 精白米                          |  | 713 kcal<br>27.9 g |
|         | 筑前煮           |    | 鶏肉 焼き竹輪                   | さといも こんにゃく<br>米油 三温糖         | たけのこ にんじん ごぼう<br>大根 干し椎茸 さやいんげん        |                    |
|         | 茶碗蒸し          |    | たまご かまぼこ                  |                              | たけのこ みつば                               |                    |
|         | みかん           |    |                           |                              | みかん                                    |                    |
| 15<br>木 | ご飯            | ○  |                           | 精白米                          |  | 749 kcal<br>31.9 g |
|         | 鶏肉の甘酢炒め       |    | 鶏肉                        | 上新粉 でんぶん<br>米油 三温糖 白ごま       | しょうが にんじん 玉葱 たけのこ<br>干し椎茸 ピーマン 黄ピーマン   |                    |
|         | わかめと卵のスープ     |    | かまぼこ 生わかめ たまご             | ごま油 でんぶん                     | にんにく ねぎ にんじん                           |                    |
| 16<br>金 | 梅しそごはん（備蓄米）   | ○  |                           | 備蓄米                          |  | 827 kcal<br>33.0 g |
|         | 洋風おでん         |    | 豚肉 ベーコン<br>ワインソーセージ 揚げボール | こんにゃく じゃがいも                  | 玉葱 にんじん かぶ                             |                    |
|         | シシャモのオランダ揚げ   |    | ししゃも 粉チーズ たまご             | 薄力粉 米ぬか油                     | にんじん パセリ                               |                    |
| 19<br>月 | 狐舞茸ご飯         | ○  | 油揚げ                       | 精白米 米油                       | たけのこ まいたけ さやいんげん                       | 812 kcal<br>33.6 g |
|         | 肉じゃが          |    | 豚肉                        | じゃがいも 白滝<br>竹輪ふ 米油 三温糖       | 玉葱 にんじん さやいんげん 干し椎茸                    |                    |
|         | いかのさらさ揚げ      |    | いか                        | 薄力粉 でんぶん 米油                  | しょうが                                   |                    |
| 20<br>火 | ご飯            | ○  |                           | 精白米                          |  | 743 kcal<br>29.9 g |
|         | のりの佃煮         |    | 焼きのり                      | 三温糖                          |  |                    |
|         | 生揚げのそぼろ煮      |    | 生揚げ 鶏肉                    | じゃがいも 米油<br>三温糖 でんぶん ごま油     | しょうが 玉葱<br>干し椎茸 にんじん 小松菜               |                    |
|         | みそ汁           |    | 油揚げ みそ                    |                              | 大根 ねぎ                                  |                    |
| 21<br>水 | スパゲティペスカトーレ   | ○  | えび いか 生クリーム<br>シュレットチーズ   | スパゲティ オリーブ油 薄力粉              | にんにく 玉葱 にんじん トマト缶                      | 750 kcal<br>33.0 g |
|         | ひよこ豆のチキンサラダ   |    | ひよこ豆 鶏肉                   | じゃがいも 米油 三温糖                 | きゅうり にんじん<br>赤ピーマン ブロッコリー 玉葱           |                    |
|         | レモンケーキ        |    | たまご 調理用牛乳                 | 薄力粉 三温糖 バター                  | レモン                                    |                    |
| 22<br>木 | チャーハン         | ○  | 焼き豚 えび たまご                | 精白米 押麦 米油 ごま油                | にんじん 干し椎茸 ねぎ ピーマン                      | 776 kcal<br>34.4 g |
|         | ジャンボしゅうまい     |    | 豚肉 押し豆腐                   | ごま油 でんぶん<br>しゅうまいの皮          | 干し椎茸 にんじん 玉葱<br>しょうが グリーンピース           |                    |
|         | ビーフンスープ       |    | 鶏肉                        | ビーフン                         | にんじん ねぎ 干し椎茸<br>きくらげ キャベツ ほうれん草        |                    |
| 23<br>金 | みそチキンカツ丼      | ○  | 鶏肉 たまご みそ                 | 精白米 押麦 薄力粉<br>パン粉 米油 三温糖 白ごま |  | 863 kcal<br>35.3 g |
|         | ゆずの即席漬け       |    |                           |                              | きゅうり キャベツ 大根 ゆず                        |                    |
|         | かきたま汁         |    | 絹ごし豆腐 たまご                 | でんぶん                         | 小松菜 ねぎ にんじん えのきたけ                      |                    |
| 26<br>月 | ご飯            | ○  |                           | 精白米                          |  | 700 kcal<br>35.7 g |
|         | 鮭の塩焼き         |    | 生鮭                        |                              |  |                    |
|         | 野沢菜のごま炒め      |    |                           | ごま油 白ごま                      | のざわな(塩漬) にんじん                          |                    |
|         | 根菜みそ汁         |    | 油揚げ 木綿豆腐 みそ               |                              | ごぼう 大根 にんじん<br>しめじ ねぎ 小松菜              |                    |
|         | みかん           |    |                           |                              | みかん                                    |                    |
| 27<br>火 | コッペパン（いちごジャム） | ○  |                           | コッペパン                        | いちごジャム                                 | 713 kcal<br>27.8 g |
|         | 冬野菜のシチュー      |    | 鶏肉 ベーコン<br>調理用牛乳 生クリーム    | じゃがいも 米油<br>薄力粉 バター          | にんじん 玉葱 マッシュルーム<br>かぶ ブロッコリー カリフラワー    |                    |
|         | ツナと大根のサラダ     |    | ツナ                        | 三温糖 米油                       | 大根 きゅうり 白菜 ホールコーン                      |                    |
| 28<br>水 | スパゲティミートソース   | ○  | 豚肉 シュレットチーズ               | ソフトめん 米油                     | にんにく しょうが 玉葱 にんじん<br>ピーマン マッシュルーム トマト缶 | 748 kcal<br>31.2 g |
|         | フィッシュサラダ      |    | かえり煮干                     | 米油 三温糖                       | キャベツ きゅうり<br>にんじん ホールコーン 玉葱            |                    |
|         | フルーツヨーグルト     |    | ヨーグルト                     |                              | 白桃缶 みかん缶 パイン缶                          |                    |
| 29<br>木 | ご飯            | ○  |                           | 精白米                          |  | 719 kcal<br>31.4 g |
|         | くじらの香味揚げ      |    | くじら肉                      | 薄力粉 でんぶん 米油                  | しょうが にんにく ねぎ                           |                    |
|         | かぶのサラダ        |    |                           | 三温糖 白ごま                      | かぶ根 かぶ(葉)<br>にんじん きゅうり キャベツ            |                    |
|         | 具だくさん汁        |    | 油揚げ 刻み昆布 みそ               | さつまいも                        | 大根 にんじん ねぎ 小松菜                         |                    |
| 30<br>金 | ポークカレーライス     | ○  | 豚肉                        | 精白米 押麦 米油<br>じゃがいも 薄力粉 バター   | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん プルーン              | 833 kcal<br>25.1 g |
|         | ほうれん草のサラダ     |    | ポークハム                     | 三温糖 白ごま                      | ほうれん草 にんじん<br>キャベツ にんにく                |                    |
|         | みかん入り牛乳       |    | 粉寒天 調理用牛乳                 | 上白糖                          | みかん缶                                   |                    |