



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 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 三温糖 米油 上白糖	生しいたけ にんじん れんこん さやえんどう	721 kcal
	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	30.9 g
	すまし汁		かまぼこ	焼き麩	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
	みかん				みかん	
13 火	はちみつレモントースト	○		食パン はちみつ マーガリン	レモン	751 kcal
	鮭のクリームシチュー		鮭 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	米油 じゃがいも バター 薄力粉	玉葱 白菜 にんじん グリンピース	29.0 g
	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 水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		713 kcal
	筑前煮		鶏肉 焼き竹輪	さといも こんにゃく 米油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 さやいんげん	27.9 g
	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 木	ご飯	○		精白米		749 kcal
	鶏肉の甘酢炒め		鶏肉	上新粉 でんぷん 米油 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 黄ピーマン	31.9 g
	わかめと卵のスープ		かまぼこ 生わかめ たまご	ごま油 でんぷん	にんにく ねぎ にんじん	
16 金	梅しそごはん（備蓄米）	○		備蓄米		827 kcal
	洋風おでん		豚肉 ベーコン ウィンナーソーセージ 揚げボール	こんにゃく じゃがいも	玉葱 にんじん かぶ	33.0 g
	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 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
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 白滝 竹輪ふ 米油 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん 干し椎茸	33.6 g
	いかのさらさ揚げ		いか	薄力粉 でんぷん 米油	しょうが	
20 火	ご飯	○		精白米		743 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		29.9 g
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ 鶏肉	じゃがいも 米油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが 玉葱 干し椎茸 にんじん 小松菜	
	みそ汁		油揚げ みそ		大根 ねぎ	
21 水	スパゲティペスカトーレ	○	えび いか 生クリーム 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
	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 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱	33.0 g
	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 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
	ジャンボしゅうまい		豚肉 押し豆腐	ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	干し椎茸 にんじん 玉葱 しょうが グリーンピース	34.4 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん ねぎ 干し椎茸 きくらげ キャベツ ほうれん草	
23 金	みそチキンカツ丼	○	鶏肉 たまご みそ	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 米油 三温糖 白ごま		863 kcal
	ゆずの即席漬け				きゅうり キャベツ 大根 ゆず	35.3 g
	かきたま汁		絹ごし豆腐 たまご	でんぷん	小松菜 ねぎ にんじん えのきたけ	
26 月	ご飯	○		精白米		700 kcal
	鮭の塩焼き		生鮭			35.7 g
	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 しめじ ねぎ 小松菜	
	みかん				みかん	
27 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
	冬野菜のシチュー		鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも 米油 薄力粉 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム かぶ ブロッコリー カリフラワー	27.8 g
	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 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 ピーマン マッシュルーム トマト缶	748 kcal
	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 にんじん ホールコーン 玉葱	31.2 g
	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 木	ご飯	○		精白米		719 kcal
	くじらの香味揚げ		くじら肉	薄力粉 でんぷん 米油	しょうが にんにく ねぎ	31.4 g
	かぶのサラダ			三温糖 白ごま	かぶ根 かぶ(葉) 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 金	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米 押麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ブルーン	833 kcal
	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 キャベツ にんにく	25.1 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天 調理用牛乳	上白糖	みかん缶	