



日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤（血や肉を作る）		黄（力や体温となる）		緑（体の調子をよくする）		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				625 kcal
	大根とりにくのにこみ	とりにく、うすら卵、削り節		かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん	だいこん、こんにゃく、グリーンピース、しょうが	22.6 g
	ごま汁	ぶたにく、みそ、削り節			ねりごま	にんじん、こまつな	えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	19.3 g
	くだもの						りんご	
2 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					616 kcal
	ソースかつどん	ぶたにく、たまご		こめ、パン粉、小麦粉、さとう	あぶら			26.4 g
	こまつなのゴマあえ こぼゆ		出し昆布	さとう 麩、さといも	ごま	にんじん、こまつな	もやし 干ししいたけ、こんにゃく、ねぎ	15.6 g
3 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					676 kcal
	カレーピラフ	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	18.7 g
	ABCスープ	ぶたにく		じゃがいも、ABCマカロニ	あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ	19.2 g
4 (金)	牛乳、ぶどうパン		ぎゅうにゅう	パン				631 kcal
	オムレツ	大豆、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう			バター、生クリーム	たまねぎ	25.9 g
	花やさいとおいものサラダ ねぎのスープ	ぶたにく		さつまいも マカロニ	あぶら、マヨネーズ あぶら	ほうれんそう ブロッコリー パセリ	カリフラワー、たまねぎ たまねぎ、ねぎ	29.6 g
7 (月)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				596 kcal
	まつかぜやき	とりにく、ぶたにく、みそ、たまご		パン粉、さとう	あぶら、ごま		たまねぎ	27.8 g
	あさづけ とりやさい汁					にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが はくさい、だいこん、ねぎ、しらたき	18.7 g
8 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					603 kcal
	まめごはん	大豆、黒大豆、青大豆、油揚げ		こめ、さとう	あぶら			23.7 g
	えびとかぶのもの くきわかめのあえもの	ぶたにく、えび、生揚げ	出し昆布 くきわかめ	さといも、さとう、かたくり粉 さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん にんじん	かぶ、たけのこ、しょうが、しめじ キャベツ、もやし	18.4 g
9 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					691 kcal
	タンタンメン	ぶたにく、とんこつ		ちゅうかめん、さとう	ごまあぶら、ごま	チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ねぎ	25.2 g
	あげぎょうざ くだもの	ぶたにく		ぎょうざのかわ	あぶら	にら	キャベツ、干ししいたけ みかん	28.5 g
10 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				602 kcal
	さかなのてりやき	さかな		さとう、かたくり粉				28.4 g
	昆布と大豆のもの だいこんのみそ汁	大豆、油揚げ みそ、削り節	昆布	さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	たけのこ だいこん、えのきたけ、ねぎ	16.9 g
11 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					605 kcal
	ツナパン	ツナ	チーズ	食パン	マヨネーズ	パセリ	たまねぎ	24.3 g
	ポークシチュー グリーンサラダ	ぶたにく		じゃがいも、小麦粉、さとう さとう	バター、あぶら オリーブあぶら	にんじん、トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、にんにく キャベツ、きゅうり	27.6 g
14 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					651 kcal
	わかめごはん		わかめ、じゃこ	こめ	ごま			22.5 g
	にくじゃが すまし汁	ぶたにく、削り節 木綿豆腐、削り節		じゃがいも、さとう 麩	あぶら	にんじん	たまねぎ、しらたき、干ししいたけ、グリーンピース みずな、ねぎ	20.3 g
15 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					637 kcal
	中華おこわ	ぶたにく		こめ、もちごめ	あぶら	チンゲンサイ	たけのこ、干ししいたけ	18.4 g
	はるさめスープ さつまいもチップス	とりにく、木綿豆腐		さつまいも、さとう	あぶら あぶら	にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、ねぎ	21.1 g
16 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					648 kcal
	とりごぼうピラフ	とりにく		こめ	バター、あぶら	にんじん	ごぼう、にんにく、いんげん	22.8 g
	レンズ豆のスープ さけの北海サラダ	ぶたにく さけ		レンズ豆 じゃがいも	あぶら マヨネーズ	にんじん	かぶ、セロリー、にんにく キャベツ	20.4 g
17 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				613 kcal
	てづくりさつまあげ	さかなのすり身、いか	きざみ昆布	さとう、かたくり粉		にんじん	ごぼう、いんげん	26.7 g
	きゅうりのしょうががえ けんちん汁	ぶたにく、木綿豆腐、削り節		さとう さつまいも	あぶら	にんじん	きゅうり、もやし、しょうが だいこん、ねぎ、こんにゃく	17.2 g
18 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					633 kcal
	ピザトースト	ベーコン	チーズ	食パン	あぶら	ピーマン	たまねぎ、にんにく	24.2 g
	だいこんサラダ れんこんチャウダー	とりにく		さとう じゃがいも、ひよこ豆、小麦粉	あぶら バター、あぶら		だいこん、キャベツ、きゅうり れんこん、たまねぎ	25.9 g
21 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					599 kcal
	ほうとう	ぶたにく、みそ、油揚げ、削り節		うどん、さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ	だいこん、ねぎ	21.8 g
	はくさいのゆずふうみ あずきのケーキ	たまご		さとう 小麦粉、さとう、あずき	バター	こまつな かぼちゃ	はくさい、ゆず、きゅうり	21.5 g
22 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					659 kcal
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	こめ、はちみつ じゃがいも、小麦粉	バター、あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	18.0 g
	ごぼうサラダ くだもの			さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、きゅうり、コーン缶、たまねぎ りんご	18.6 g
23 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					616 kcal
	こまつなじゃこめし	油揚げ	じゃこ	こめ、さとう	ごま、あぶら	こまつな		20.4 g
	ひじききんぴら いもに汁	ちくわ ぎゅうにく、削り節	ひじき	さとう さといも、さとう	ごまあぶら、ごま あぶら	にんじん、いんげん にんじん	ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	19.0 g
24 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				600 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		さとう	あぶら		しょうが	26.7 g
	中華風やさしいため こんさい汁	とりにく、木綿豆腐、みそ	出し昆布	さとう	あぶら、ごま	にんじん、ピーマン にんじん	たけのこ、はるさめ、しょうが、にんにく ごぼう、だいこん、ねぎ	17.9 g
25 (金)	牛乳、ミルクパン		ぎゅうにゅう	パン				713 kcal
	クリスマスチキン	とりにく		かたくり粉、さとう	あぶら		しょうが、にんにく	30.1 g
	コーンサラダ やさしいスープ	とりにく、木綿豆腐		さとう	あぶら あぶら	にんじん、ピーマン	キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ はくさい、たまねぎ	29.9 g
25 (金)	豆腐のチョコケーキ	たまご、絹ごし豆腐	ぎゅうにゅう	小麦粉、はちみつ ココア、さとう	あぶら			