



日	曜	献立名	主な材料とその働き						その他	
			赤:からだをつくる		緑:からだの調子をととのえる		黄:からだを動かすエネルギーになる			
			1群 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		調整食 寒天
2	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		きのこ牛丼	きのこぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	◎こんにやく→じゃがいも さとう	あぶら	○
		おひたし				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		○
		マスカットゼリー					ぶどう	さとう みずあめ		
3	水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		ハヤシライス		ぶたにく		にんじん	たまねぎ ●マッシュルーム ●しょうが ●にんにく	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	○
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	○
		パインクレープ		とうにゅう だいずこ				さとう みずあめ こめこ	あぶら(かこうひん)	
4	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		さばの八丁みそ煮	さばのほちようみそに	さば みそ				さとう ▽かたくりこ		○
		梅和え	うめあえ			ほうれんそう	はくさい うめ りんご	さとう		○
		けんちん汁	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ▽たまねぎ	●こんにやく さといも	あぶら	○
		ラ・フランスゼリー					ラ・フランス	みずあめ さとう		
5	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひきにくふらい	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ みずあめ	あぶら ラード あぶら(かこうひん)	○
		のり風味和え	のりふうみあえ		◎のり →のりつくだに	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		○
		ご汁	ごじる	だいず ぶたにく とうふ とうにゅう みそ			だいこん えのき ねぎ			○
8	月	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		豆腐ハンバーグ	とうふはんぱーぐ	とりにく ぶたにく とうふ			たまねぎ えのき えだまめ	かたくりこ こめこ さとう	ラード	○
		しらす和え	しらすあえ			しらす	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	○
		きのこ汁	きのこじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ えのき ねぎ	さといも		○
		ももゼリー					もも	さとう		
9	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		鶏肉のから揚げ	とりにくのからあげ	とりにく				さとう こむぎこ	あぶら	○
		おかか和え	おかかあえ	かつお		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		○
		赤みそ汁	あかみそじる	とうふ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ ねぎ えのき			○
水ようかん	みずようかん					さとう こなあめ あずき				
10	水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		中華飯	ちゅうかはん	ぶたにく えび いか		にんじん さやいんげん	しょうが はくさい たまねぎ ●たけのこ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	○
		ごま酢和え	ごますあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	◎ごま →ごまあぶら	○
		豆乳プリンタルト	とうにゅうぷりんたると	とうにゅう だいずこ				さとう こめこ	ショートニング(かこうひん) あぶら(かこうひん)	
11	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		赤魚のねぎみそ焼き	あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ			ねぎ	さとう ▽かたくりこ	ごまあぶら	○
		黄金和え	こがねあえ			ほうれんそう	はくさい コーン	さとう		○
いものこ汁	いものこじる	とりにく		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ ▽たまねぎ	●こんにやく さといも		○		
12	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
		しゅうまい		ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ラード(かこうひん) あぶら(かこうひん)	○
		中華サラダ	ちゅうかさらだ			ほうれんそう	きゅうり はくさい		ちゅうかドレッシング	○
		麻婆豆腐	まーぼーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	○

※ 都合により変更する場合がありますので御了承ください。

※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。

※ その他、調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。

※ ●普通食のみ入ります。

※ ▽調整食のみ入ります。

※ ◎普通食→調整食(2日、5日、10日は一部食材が変更になります)

日	曜日	献立名	主な材料とその動き						調整食	その他										
			赤: からだをつくる		緑: からだの調子をととのえる		黄: からだを動かすエネルギーになる													
			1群 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実												
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		いわしの生姜煮	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	かたくりこ		○											
		磯香和え	いそかあえ	のりつくだに	ほうれんそう	にんじん	はくさい		○											
		筑前煮	ちくぜんに	とりにく	●ちくわ	にんじん	さやいんげん	れんこん ごぼう たまねぎ	ほししいたけ	さとも さとう	あぶら	○								
17	水	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング マーガリン										
		ハンバーグ&ケチャップ		とりにく	ぶたにく			たまねぎ	さとう		ラード	○								
		グリーンサラダ				ほうれんそう	きゅうり	キャベツ			フレンチドレッシング	○								
		コンソメスープ	ウイナー			にんじん		たまねぎ	はくさい	コーン	じゃがいも	○								
		ミルクメロン								さとう		○								
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		ぎょうざ	ぶたにく	とりにく	だいたいずこ	ニラ	キャベツ	たまねぎ	こむぎこ	コーン	スターチ	ラード	あぶら	○						
		ごま酢和え	ごますあえ			ほうれんそう	にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう		◎ごま→ごまあぶら	○							
		八宝菜	はつぼうさい	ぶたにく	えび	いか	にんじん	さやいんげん	しょうが	はくさい	たまねぎ	●たけのこ	ほししいたけ	かたくりこ	あぶら	ごまあぶら	○			
19	金	もちごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ												
		里芋コロッケ	さとも	ころも	つけ	とりにく			さとも	さとう	パン	こ	さとう	こむぎこ	コーン	スターチ	あぶら	あぶら	(かこうひん)	○
		ひじきの煮物	ひじきのもの	◎さつまあげ	とうふ	ひじき	にんじん		ほししいたけ	えだまめ	さとう						あぶら	○		
		けんちん汁	けんちんじる	とりにく	とうふ		にんじん		だいこん	ごぼう	ねぎ	▽たまねぎ		●こんにやく	さとも			あぶら	○	
		ミニたい焼き	みにたいやき							さとう	あずき	みずあめ	こむぎこ							
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		かつおのおかか煮	かつおのおかかに	かつお				しょうが	さとう	かたくりこ			○							
		黄金和え	こがねあえ			ほうれんそう		はくさい	コーン	さとう			○							
		のっぺい汁	のっぺいじる	とうふ	●あぶらあげ	にんじん		だいこん	しめじ	ねぎ	さとも	かたくりこ	○							
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		きのこカレー	ぎゅうにく			にゅうせいふん	にんじん	たまねぎ	しめじ	まいたけ	エリンギ	さつまいも	カレールウ	こむぎこ	あぶら	○				
		カラフルサラダ				ほうれんそう	パプリカ	きゅうり	キャベツ	コーン				イタリアンドレッシング	○					
		●福神漬	ふくじんづけ				おおば	だいこん	うり	なす	れんこん	きゅうり	しょうが	なたまめ	さとう					
		アセロラゼリー						アセロラ	さとう											
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		ささみ大葉梅肉フライ	ささみおおばほりにくふらい	とりにく			おおば	うめ	パン	こ	さとう	こむぎこ	コーン	スターチ	あぶら	あぶら	(かこうひん)	○		
		和風サラダ	わふうさらだ			にんじん		キャベツ	きゅうり	コーン					わふうドレッシング	○				
		すまし汁	すましじる	とうふ	かまぼこ	にんじん	みつば	ほししいたけ	だいこん	たまねぎ							○			
26	金	ソフト麺	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ													
		肉みそ	にくみそ	ぶたにく	みそ	にんじん		たまねぎ	ほししいたけ	グリーンピース	さとう	かたくりこ		あぶら	○					
		コーンサラダ				ほうれんそう		キャベツ	コーン	きゅうり				あおじそドレッシング	○					
		ぶどうゼリー						ぶどう	りんご	さとう										
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		ビビンバ(肉)	びびんば(にく)	ぎゅうにく			にんじん	りんご	もも	うめ	にんにく	さとう	みずあめ	はちみつ	ごま	ごまあぶら	○			
		ビビンバ(卵)	びびんば(たまご)	たまご							さとう				あぶら	(かこうひん)	○			
		ビビンバ(ナムル)		ほうれんそう	にんじん	はくさい				さとう					ごまあぶら	○				
		豆腐スープ	とうふすーぷ	とうふ		チンゲンサイ		たまねぎ	はくさい	コーン	ねぎ				ごまあぶら	○				
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ													
		炒り豆腐の包み焼き	いりどうふのつつみやき	とりにく	とうふ	ゼラチン	にんじん	たまねぎ	えだまめ	しょうが	ほししいたけ	さとう		あぶら	(かこうひん)	○				
		ごま和え	ごまあえ			ほうれんそう	にんじん	キャベツ	さとう					ごま	○					
		どさんこ汁	どさんこじる	さけ	みそ	にんじん		だいこん	ねぎ	じゃがいも					○					

※ 都合により変更する場合がありますので御了承ください。

※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。

※ その他:調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。

※ ●普通食のみ入ります。

※ ▽調整食のみ入ります。

※ ◎普通食→調整食(18日、19日は一部食材が変更になります)