



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	
1	水	ソフト麺 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		
		ミートソース	●ぎゅうにく ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ●マッシュルーム	こむぎこ	あぶら ハヤシルウ	○
		花野菜サラダ はなやさいさらだ			ブロッコリー	キャベツ		イタリアンドレッシング	○
		豆乳プリン とうにゅうぷりん	とうにゅう				みずあめ さとう	ショートニング	
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		豚丼 ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう ▽じゃがいも	あぶら	○
		新香和え しんこあえ		しおこんぶ	ほうれんそう	はくさい きゅうり			○
		さつまいもと栗のタルト さつまいもとくりのたると	とうにゅう				さつまいも さとう こめこ	ショートニング くり あぶら(かこうひん)	
3	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ ししいたけ	パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら カレーこ	○
		ほうれん草のサラダ ほうれんそうのさらだ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン	さとう		○
		豚汁 ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		○
6	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		愛知県産肉団子 あいちけんさんにくだんご	とりにく だいず ぶたにく とうふ			たまねぎ れんこん しょうが	かたくりこ さとう	ラード あぶら(かこうひん)	○
		おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	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 ▽たまねぎ しめじ ねぎ	●こんにゃく さといも		○
		お月見クレープ おつきみくレーぶ	とうにゅう だいずこ				こめこ さとう みずあめ さつまいも	あぶら(かこうひん)	
7	火	ごはん 牛乳		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 ししいたけ	さとう	あぶら(かこうひん)	○
		切り干しだいこんの煮物 きりほしだいこんのもの	◎あぶらあげーとうふ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さといも さとう	あぶら	○
		茶碗蒸しスープ ちやわんむしすーぶ	たまご かまぼこ ▽とうふ		にんじん みつば	えのき ほししいたけ ▽たまねぎ	かたくりこ		○
8	水	サンドイッチロール 牛乳		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	
		鮭フライ さけふらい	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら	○
		グリーンサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	○
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ	じゃがいも		○
		◎ノンエッグタルタルソース ーノンエッグマヨネーズ						◎ノンエッグタルタルソース ーノンエッグマヨネーズ	
9	木	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 あぶら(かこうひん)	○
		回鍋肉 ほいこうろう	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	○
		わかめスープ	とうふ	わかめ		えのき だいこん たまねぎ ねぎ		ごまあぶら	○
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		ハヤシライス	ぶたにく	にゅうせいぶん	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 こむぎこ	ハヤシルウ あぶら	○
		ひじきのサラダ		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ えだまめ		イタリアンドレッシング	○
		豆乳ヨーグルト(ブルーベリー) とうにゅうよくと(ふるーべりー)	とうにゅう ゼラチン	かんてん		ブルーベリー レモン	さとう		
14	火	ごはん 牛乳		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		○
		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	○
		だいこんのごま煮 だいこんのごまに	ぶたにく		にんじん	だいこん ほししいたけ	さといも ●こんにゃく さとう	あぶら ごま	○
15	水	ロールパン 牛乳		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	
		グラタン	おから とうにゅう だいずこ		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	ショートニング	○
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	○
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい		あぶら	○
		ミルクコーヒー					さとう	コーヒー	
16	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		焼き栗コロッケ やきぐりころっけ					さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ かたくりこ	あぶら くり あぶら(かこうひん)	○
		梅じゃこ和え うめじゃこあえ		しらす	ほうれんそう	はくさい うめドレッシング			○
		沢煮椀 さわにわん	ぶたにく ◎あぶらあげーとうふ		にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ ▽たまねぎ	▽さといも	あぶら	○

※ 都合により変更する場合も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(21日、24日、25日は一部食材が変更になります)

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		
17	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		けんちん信田 けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		かたくりこ さとう	あぶら(かこうひん)	○	
		ツナ和え つなあえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		○	
		根菜汁 こんさいじる	みそ		にんじん	しめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも		○	
		水ようかん(芋) みずようかん(いも)					さとう ごなあめ さつまいも しろあん			
20	月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
		豆腐ハンバーグ とうふはんばーぐ	とうふ とりにく ぶたにく			えのき えだまめ たまねぎ	こめこ かたくりこ さとう	ラード	○	
		ブロッコリーのおかか和え ぶろっこリーのおかかあえ	かつお		ブロッコリー		さとう		○	
		合わせみそ汁 あわせみそしる	◎あぶらあげーとうふ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	さといも		○	
21	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		さばの塩焼き さばのしおやき	さば				▽かたくりこ		○	
		三色和え さんしよくあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		○	
		なめこ汁 なめこじる	とうふ みそ			はくさい ねぎ なめこ	▽さといも		○	
		アセロラゼリー				アセロラ	さとう			
22	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		コンコンカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん	さつまいも こむぎこ	あぶら カレールウ パンエッグマヨ ネーズ	○	
		豆まめサラダ まめまめさらだ	だいず			えだまめ キャベツ コーン			○	
		●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			
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	みずあめ さとう			
23	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		チキンのバジル焼き ちきんのばじるやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく	▽かたくりこ	あぶら	○	
		イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	○	
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも		○	
24	金	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 ▽かたくりこ	あぶら	○	
		のり風味和え のりふうみあえ		◎のりーのりのつくだに	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			○	
27	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		白身魚のチリソース しろみさかなのちりそーす	ホキ			たまねぎ にんにく グリンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら	○	
		ごま酢和え ごまずあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	◎ごま ーごまあぶら	○	
		中華スープ ちゅうかすーぶ	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	○	
28	火	●栗菜飯 牛乳	みそ かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう	くり		
		▽ごはん、栗きんとん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう さつまいも	くり	○	
		ごぼう入りつくね ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	かたくりこ さとう	ラード あぶら(かこうひん)	○	
		すまし汁 すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ ほししいたけ			○	
		りんごのムース	とうにゅう ゼラチン			りんご	さとう みずあめ こなあめ	ショートニング		
29	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		鶏そぼろ丼 とりそぼろどん	とりにく たまご				さとう	あぶら(かこうひん)	○	
		昆布和え こんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい			○	
		和梨ゼリー わなしぜりー				なし	さとう			
30	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		豆腐団子の甘酢だれ とうふだんごのあますだれ	とうふ とりにく	ひじき あおのり	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが	パンこ かたくりこ	ラード あぶら(かこうひん)	○	
		れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	○	
		合わせみそ汁 あわせみそしる	とうふ みそ			だいこん しめじ たまねぎ ねぎ	さといも		○	
31	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃがたはんぼーぐ	とりにく ぶたにく		トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ラード	○	
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	○	
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		○	
		ミックスベリーのプリン				いちご クランベリー ブルーベリー	さとう こなあめ			

※ 都合により変更する場合も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。

※ 28日は、普通食は栗菜飯、調整食はごはん、くりきんとんになります。

※ 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。

※ ◎普通食一調整食(21日、24日、25日は一部食材が変更になります)