



日	曜	献立名	主な材料とその働き						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	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	寒天	
2月		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	かたくりこ さとう		○	
		おひたし			ほうれんそう	きゅうり 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			○	
3火		桜ちらし 牛乳	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう さくらのほな	こめ さとう ▽じゃがいも	あぶら(かこうひん)	○	
		和風コロッケ わふうこころっけ	だいず とりにく		にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ かたくりこ こめこ コーンスターチ	あぶら 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 みつぼ	ほししいたけ だいこん たまねぎ			○	
		お祝いゼリー おいわいぜりー	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ	あぶら(かこうひん)		
4水		こめこ 米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			さとう こめこ こむぎこ	ショートニング		
		グラタン	おから とうにゅう だいず		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	○	
		ポパイサラダ			ほうれんそう	コーン レモン		ノンエッグマヨネーズ	○	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		○	
5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			ほうれんそう	キャベツ きゅうり			○	
		マンゴーゼリー				マンゴー	みずあめ さとう			
6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 だいず たら			たまねぎ	かたくりこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード	○	
		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	○	
9月		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
		キャベツ入り メンチカツ	だいず ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら あぶら(かこうひん)	○	
		梅和え うめあえ			ほうれんそう	はくさい うめドレッシング (ノンオイル)			○	
		のっぺい汁 のっぺいじる	◎あぶらあげーとうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さといも かたくりこ		○	
10火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
		ポークカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ	○	
		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	○	
		●福神漬 ふくじんづけ			おおば	なす うり なたまめ だいこん きゅうり しょうが れんこん	さとう			
		ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			

※ 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(9日、11日、13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	
11	水	しらたま白玉うどん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		
		五目あんかけうどん ごもくあんかけうどん	とりにく かまぼこ		にんじん	しめじ たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		○
		つくね	とりにく			しょうが たまねぎ	こめこパンこ かたくりこ 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 一のりのつくだに	ほうれんそう にんじん	はくさい			○
12	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		さばの八丁みそ煮 さばのはちやうみそに	みそ さば				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		○
		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	●こんにゃく さとも	あぶら	○
13	金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		豆腐だんごの 甘酢だれ とうふだんごのあま酢だれ	とうふ とりにく	ひじき あおのり	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう	ラード あぶら(かこうひん)	○
		切り干しだい こんの煮つけ きりほしだいこんのにつけ	◎あぶらあげ →とうふ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ほししいたけ	さとも さとう	あぶら	○
		赤みそ汁 あかみそしる	みそ	わかめ		えのき だいこん ねぎ はくさい			○
16	月	サンドイッチ ロールパン ぎゅうにゅう牛乳		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	○
		◎ノンエッグタルタルソース →ノンエッグマヨネーズ						◎ノンエッグタルタルソース →ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	○
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも		○
17	火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		ビビンバ(肉) びびんば(にく)	ぎゅうにく			にんにく たまねぎ りんご もも うめ	さとう はちみつ みずあめ	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 かたくりこ	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	○
		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	○
18	水	ソフト麺 ぎゅうにゅう牛乳		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		わふうドレッシング	○
		りんごゼリー				りんご	はちみつ		

※ 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(9日、11日、13日は一部食材が変更になります)