



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	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		調整食
8	水	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	◎こんにやくーじゃがいも さとう	あぶら	○	
		新香和え しんこあえ		こんぶ	ほうれんそう	はくさい きゅうり			○	
		豆乳プリン(いちご) とうにゅうぷりん(いちご)	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
9	木	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		にんじん	たまねぎ コーン	さとう ▽じゃがいも		○	
		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	○	
		アセロラゼリー				アセロラ	さとう			
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		さばの八丁みそ煮 さばのはちょうみそに	さば みそ				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	さといも かたくりこ		○	
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		鶏すき煮 とりすきに	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのき	さとう ●こんにやく	●あぶら	○	
		おなかキャベツ	かつお		にんじん	キャベツ レモン			○	
		みかんゼリー				みかん	さとう			
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		炒り豆腐の包み焼き いりとうふのつつみやき	とりにく とうふ ゼラチン だいず		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)	○	
		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 きんこじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ほししいたけ ねぎ	さといも		○	
15	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		ハヤシライス	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん	たまねぎ ●マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	○	
		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	○	
		お祝いゼリー おいわいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ こなあめ			
16	木	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	○	
		けんちん汁 けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ ▽たまねぎ だいこん	さといも ●こんにやく	あぶら	○	
17	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		鶏の照り焼き とりのてりやき	とりにく				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 うめドレッシング(ノンオイル)			○	
		白みそ汁 しろみそじる	◎あぶらあげーとうふ みそ		にんじん	しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	さといも		○	

※ 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(8日、17日、24日、28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						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		
20 火	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	○
	おひたし			ほうれんそう	はくさい		さとう		○
	水ようかん みずようかん						さとう みずあめ あずき		
21 月	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 みそ			ねぎ		さとう	ごまあぶら	○
	ゆかり和え	ゆかりあえ		にんじん あかじそ	キャベツ きゅうり		さとう ▽かたくりこ		○
	ご汁	ごじる	だいち ぶたにく とうふ みそ とうにゅう			だいこん えのき ねぎ			○
22 水	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		さとう かたくりこ	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		○
	赤みそ汁	あかみそじる	とうふ みそ			だいこん えのき ねぎ	さといも		○
23 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	豆腐ハンバーグ	とうふ だいち とりにく ぶたにく				えだまめ えのき たまねぎ	かたくりこ さとう こめこ	ラード	○
	おかか和え	おかかあえ	かつお		ほうれんそう	キャベツ	さとう		○
	沢煮椀	さわにわん	ぶたにく ●あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ▽たまねぎ ほししいたけ ねぎ	▽さといも	あぶら	○
24 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 だいち		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ みずあめ	ラード あぶら	○
	のり風味和え	のりふうみあえ		◎のり →のりのつくだに	にんじん ほうれんそう	はくさい	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		○
25 土	チキンライス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ エリンギ コーン		こめ ▽じゃがいも		○
	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	○
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ		じゃがいも		○
	豆乳パンナコッタ	とうにゅうぱんなこった	とうにゅう			レモン	さとう はちみつ みずあめ かたくりこ	あぶら(かこうひん)	
28 火	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 だいち				たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ラード	○
	ごま酢和え	ごまずあえ		ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ		さとう	◎ごま-ごまあぶら	○
	麻婆豆腐	まいぼ豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	○
30 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	さわらの香味だれ	さわらのこうみだれ	さわら				さとう ▽かたくりこ	ごまあぶら ●ごま	○
	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		○
	吉野汁	よしのじる	とりにく ●あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ ▽たまねぎ	▽さといも かたくりこ	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(8日、17日、24日、28日は一部食材が変更になります)