



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・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 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		663	
	わふうかけじり	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ				
	ミニきなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら		
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング		
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		649	
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら だいちあぶら		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
	やさいのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
5 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		623	
	うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすぼし ほしえび			さとう	ごま		
	さわらのこうみソースかけ	さわら		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう でんぶん			
	かんとくに	なまあげ さつまボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		597	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ			
	じゃがいものそぼろに	とりにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		664	
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター		
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	だいちあぶら		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
8 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		631	
	しろみざかな(ホキ)フライの レモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	にまめ	とりにく だいち	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	さとう			
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん			
11 月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		656	
	とりにくのハーブやき	とりにく							
	はくさいのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	こむぎこ	バター あぶら		
	ナタデボンチ				もも パインアップル	ナタデココ			
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		611	
	あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ			こむぎこ でんぶん	あぶら だいちあぶら		
	ピビンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら		
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが				
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		609	
	レバーいりつくね 2こ	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこパンこ でんぶん さとう			
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう			
	りんご				りんご				
14 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		632	
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも			

今月の愛知県産の食材



★次ページへ続きます。

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・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	たんぱく質 (g)	
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		604	
	やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん			
	ちゅうかふうたまごとしに	たまご とりにく どうふ		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん			
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
18 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		621	
	さばのしおやき	さば							
	やさいのごまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま		
	ごじる	だいず とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ				
19 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		658	
	あいちのやさしいはんぺんのおこのみあげ	はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ しょうが ねぎ	こむぎこ	あぶら		
	うずらたまごいりにみそ	ぶたにく なまあげ みそ うずらたまご さつまボール	<b>しょくいくのひ</b>	にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう			
	みかん				みかん				
20 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		689	
	こんさいりカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう グリンピース	じゃがいも	あぶら		
	やきウインナー 2こ	ウインナー							
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング		
21 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		694	
	もみのきハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん			
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ コーン はくさい				
	まめまめサラダ (たくじょうノンエッグマヨネーズ)	だいず			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	<b>【デザートセレクト】</b>								
	こめこチョコケーキ	とうにゅう だいず					さとう こめこ		
	ツリームースケーキ	とうにゅう					さとう こめこ いちごソース		
サンタさんの3しよゼリー	とうにゅう			いちごかじゅう		さとう			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## デザートセレクト



こめこ  
米粉チョコケーキ



ツリームースケーキ



サンタさんの  
しよ  
3色ゼリー

3つのうちの選  
んだ1つを食べ  
ます。  
お楽しみに！

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短い日です。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていました。

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、病気にかからないように願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



かぼちゃ  
(なんきん)



にんじん



かんてん



うどん