



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)
1 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		836
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	ミニきなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	
	大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
4 月	白飯 牛乳		牛乳			米		813
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 油 大豆油	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油 油	
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
5 火	白飯 牛乳		牛乳			米		779
	海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま	
	さわらの香味ソースかけ	さわら		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん		
	関東煮	生揚げ さつまボール	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 水	白飯 牛乳		牛乳			米		755
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース 干しいた け	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		835
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	オムレツ	卵				でんぷん 砂糖	大豆油	
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		795
	白身魚(ホキ)フライのレモン ソースかけ	ホキ			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	煮豆	鶏肉 大豆	こんぶ	にんじん	干しいたけ	砂糖		
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん		
11 月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		808
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ はくさい しめじ	小麦粉	バター 油	
	ナタデボンチ				もも パインアップル	ナタデココ		
12 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		800
	あじフリッター 3個	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぷん	油 大豆油	
	ピザンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが			
13 水	白飯 牛乳		牛乳			米		782
	レバー入りつくね 3個	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉パン粉 でんぷん 砂糖		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	りんご				りんご			
14 木	白飯 牛乳		牛乳			米		831
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	

今月の愛知県産の食材



米



卵



小松菜



きゅうり



さといも



れんこん



大豆



牛乳



みかん



大根



キャベツ



はくさい



にんじん



かぶ

★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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783
	焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	中華風卵とじ煮	卵 鶏肉 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		29.7
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
18 月	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	さばの塩焼き	さば						
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			34.2
19 火	白飯 牛乳		牛乳			米		819
	愛知の野菜入りはんぺんのお好み揚げ	はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ しょうが ねぎ	小麦粉	油	
	うずら卵入り煮味噌	豚肉 生揚げ うずら卵 さつまボール みそ		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖		30.7
	みかん				みかん			
20 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		903
	根菜入りカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう グリーンピース	じゃがいも	油	
	焼きウインナー 3個	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	31.6
21 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		816
	もみの木ハンバーグの トマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ かぶ コーン はくさい			
	豆まめサラダ (卓上ノンエッグマヨネーズ)	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	【デザートセレクト】							
	米粉チョコケーキ	豆乳 大豆					砂糖 米粉	
ツリームースケーキ	豆乳					砂糖 米粉 いちごソース		
サンタさんの3色ゼリー	豆乳			いちご果汁		砂糖		

※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
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！

ごうん 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)



れんこん



にんじん



かんてん



うどん