



| 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！

🍀 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