



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 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		753
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぷん		
	肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	29.0
	白菜の昆布あえ		こんぶ		はくさい			
2 火	白飯 牛乳		牛乳			米		830
	けんちんしのだのごましょうゆかけ	油揚げ 豆腐 たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま	
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 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		31.2
	りんご				りんご			
3 水	白飯 牛乳		牛乳			米		
	レバー入りつくね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖		744
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい コーン	砂糖		
	石狩汁	さけ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		29.4
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	肉みそかけ	ぶた肉 油揚げ みそ さつまあげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	875
	揚げ魚(たら)の黒酢あんかけ	たら			玉ねぎ レモン果汁	砂糖 でんぷん	油	
	れんこんとごぼうのサラダ				れんこん ごぼう キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	37.1
5 金	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	春巻き	ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油	
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	26.8
	中華風卵スープ	とり肉 卵		ねぎ いら	はくさい コーン ねぎ	でんぷん		
8 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	ハヤシライス	ぶた肉		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	781
	とうふバーグのあんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	大豆油	29.2
	みかん				みかん			
9 火	白飯 牛乳		牛乳			米		757
	竹輪の米粉磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおのり			米粉	油	
	煮豆	とり肉 大豆		にんじん		砂糖		33.6
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
10 水	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	鶏肉の香味ソースかけ	とり肉		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖		
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			34.6
	生揚げのうま煮	生揚げ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
11 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		818
	大豆入りナゲット 2個	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
	白菜のクリームスープ	とり肉	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	31.2
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
12 金	白飯 牛乳		牛乳			米		794
	さばの銀紙焼き	さば	みそ			米粉 砂糖		
	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	37.5
	親子煮	卵 とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
15 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		787
	肉ひじきごはんの具	ぶた肉 とりレバー	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	米粉コロッケ	ぶた肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 米粉 米粉パン粉	油	27.8
	呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			

※次のページに続きます。

今月の愛知県産の食材



米



卵



れんこん



キャベツ



だいこん



さといも



かぶ



牛乳



小松菜



はくさい



みかん



きゅうり



にんじん

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	たんばく質 (g)	
16 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		780	
	米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	たらのハーブ焼き	たら							
	大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング		
17 水	白飯 牛乳		牛乳			米		790	
	しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉			
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
	ひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		砂糖	ごま ごま油		
18 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		854	
	ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油		
	オムレツ	卵							
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
19 金	白飯 牛乳		牛乳			米		772	
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 干しいたけ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油		
	ひきずり	とり肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい ねぎ	砂糖	油		
	みかん				みかん				
22 月	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		746	
	星型ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぶん			
	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	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング		
	【デザートセレクト】								
	ココアといちごのカップケーキ	豆乳 大豆粉					砂糖 米粉		油 ココアパウダー
いちごプリンカップデザート	豆乳				いちご果汁 いちごピューレ	砂糖			
国産梨のゼリー					梨果汁 ラ・フランスピューレ	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

3種類のデザートの中から、選んだもの1つを食べます。楽しみですね♪

【A.ココアといちごのカップケーキ】



ココア味といちご味、2つの味の米粉のケーキが重なっています。

アレルギー：大豆

【B.いちごプリンカップデザート】



いちごプリンにクリームといちごソースがトッピングされています。

アレルギー：大豆

【C.国産梨のゼリー】



国産の梨果汁と、ラ・フランスのピューレを使ったゼリーです。

アレルギー：無し
(28品目不使用)



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、ゆず湯に入って病気にかからないように願ったり、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込んだりする風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

