



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 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 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		593
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぷん		
	にくじゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	
	はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい			
2 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		668
	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	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖		
	りんご				りんご			
3 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		580
	レバーいりつくね 2こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい コーン	砂糖		
	いしかりじる	さけ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		
ヨーグルト		ヨーグルト					24.1	
4 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		685
	にくみそかけ	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	
	あげざかな(たら)のくろずあんかけ	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	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		610
	はるまき	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	
	ちゅうかふうたまごスープ	とり肉 卵		ねぎ いら	はくさい コーン ねぎ	でんぷん		
8 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		622
	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	
	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	
	みかん				みかん			
9 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		567
	ちくわのこめこいそべあげ	ちくわ	あおのり			米粉	油	
	にまめ	とり肉 大豆		にんじん	干しいたけ	砂糖		
	ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		606
	とりにくのこうみソースかけ	とり肉		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖		
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			
	なまあげのうまに	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		686
	だいきりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
	はくさいのクリームスープ	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	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		628
	さばのぎんがみやき	さば	みそ			米粉 砂糖		
	やさいとくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
	おやこに	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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		628
	にくひじきごはんのぐ	ぶた肉 とりレバー	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	こめココロツケ	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	
	ごじる	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 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		
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		617	
	こめこのカレーライス	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		
	たらのハーブやき	たら							
	だいこんサラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング		
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		611	
	しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉			
	マーボーどうふ	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		
	ひじきのちゅうかあえ		ひじき	小松菜		砂糖	ごま ごま油		
18 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		673	
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		598	
	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		しょういくのひ		みかん				
22 月	クロスロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		669	
	ほしがけたハンバーグの 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				
	まめまめサラダ	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			
こくさんなしのゼリー					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)

