

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)					
献立名	ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ すまし汁 くだもの(みかん)			米粉パン 牛乳 切干大根のサラダ 大豆とウインナーのケチャップ煮			ごはん 牛乳 さばの生姜煮 みそすいとん			ごはん 牛乳 春巻き キャベツのレモン風味 マーボー豆腐			コッペパン コーヒー牛乳 ベーコンエッグ ツナポテト 野菜スープ			ごはん 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのゆかりあえ いかと大根のうま煮			米粉パン 牛乳 シューマイ ちゃんぽん			カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト			チキンライス 牛乳 マヨたまカツ マカロニスープ			コッペパン 牛乳 ハンバーグ ソースかけ ゆでキャベツ コーンクリームスープ			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 煮びたし かす汁 つけもの			コッペパン 牛乳 鶏の照焼き ポトフ プチロールケーキ(チョコ)					
	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色	材料名	および 使用量 (g)	色			
材料名および使用量(9)	あっという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	あっという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄			
	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	8	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤			
	水	115		切干大根	8	緑	(冷)さば切り身	1切	赤	* (冷)中華春巻	1個	赤	ミルメーク(コーヒー)	1袋	黄	* (冷)ミンチカツ	1個	赤	* (冷)シューマイ	2個	赤	じゃがいも	50	黄	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	赤	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑	* (冷)鶏照焼き	1個	赤			
	干しひじき	1	赤	にんじん	5	緑	しょうが	1	緑	油	3	黄	* (冷)ベーコンエッグ	1個	赤	油	3	黄	* (冷)中華めん	60	黄	たまねぎ	45	緑	鶏肉	10	赤	ウスターソース	5		油	4	黄	(冷)チキンウインナー	12	赤			
	鶏肉	12	赤	(冷)ブロッコリー	15	緑	酒	2		キャベツ	25	緑	じゃがいも	50	黄	トンカツソース	1袋		豚肉	10	赤	にんじん	20	緑	(冷)グリーンピース	3	緑	トマトケチャップ	8	緑	はくさい	45	緑	にんじん	15	緑			
	にんじん	7	緑	(冷)スイートコーン	5	緑	さとう	5	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	10	緑	(冷)ブロッコリー	30	緑	(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤	* 粉チーズ	2	赤	(冷)スイートコーン	5	緑	さとう	1.3	黄	にんじん	7	緑	じゃがいも	20	黄			
	油あげ(薄あげ)	5	赤	* ごまドレッシング	8	黄	* しょうゆ(濃口)	5		さとう	2	黄	ツナ油漬	10	赤	ゆかり(乾)	0.5	緑	キャベツ	30	緑	* スkimミルク	2	赤	たまねぎ	20	緑	スープストック	0.3		油あげ(薄あげ)	4	赤	たまねぎ	20	緑			
	(冷)スイートコーン	5	緑	(冷)チキンウインナー	15	赤	水	25		酢	1		* チキンコンソメ	0.3		(冷)カットいか	20	赤	にんじん	5	緑	* カレールウ(日糧)	6	黄	にんじん	10	緑	水	10		* しょうゆ(うす口)	3		キャベツ	20	緑			
	油	1	黄	大豆(国産) ゆで	30	赤	* (冷)すいとん	25		レモン果汁	1	緑	塩	0.1		豚肉	10	赤	たまねぎ	20	緑	* カレールウ(ハウス)	6	黄	トマトケチャップ	12	緑	キャベツ	25	緑	だしの素	0.5		* チキンコンソメ	3.5				
	酒	2		じゃがいも	50	黄	厚揚げ	10	赤	こしょう	0.01		こしょう	0.01	黄	だいこん	50	緑	(冷)スイートコーン	5	緑	油	0.5	黄	* チキンコンソメ	1		塩	0		豚肉	8	赤	塩	0				
	* しょうゆ(うす口)	4		たまねぎ	45	緑	にんじん	5	緑	(冷)カット豆腐	75	赤	油	0	黄	にんじん	20	緑	でんぷん	0.5	黄	(冷)ラムンスープ(ジャクソ)	4.5		海藻ミックス(乾燥)	0.5	赤	* 牛乳	1本	赤	鶏肉	10	赤	(冷)カット豆腐	20	赤	こしょう	0.01	
	だしの素	1.5		にんじん	20	緑	だいこん	10	緑	鶏ひき肉	20	赤	豚肉	8	赤	里芋(味間芋)	20	黄	こしょう	0.02	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	たまねぎ	40	緑	だいこん	15	緑	* (冷)プチロールケーキ(チョコ)	1切	黄			
	* 牛乳	1本	赤	トマトケチャップ	15	緑	里芋(味間芋)	15	黄	にんにく	0.3	緑	(冷)カット豆腐	20																									

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

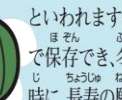
※ * : アレルギー (卵, 乳, 小麦を含む食材)

冬至と食べ物

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入
て身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪氣
をはらい、無病息災を祈る風習があります。

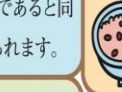
かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同
時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪氣（病気や災害を起
こす悪いもの）を払うとされ、あ
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な
どを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物

冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。





にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにゃく

「体の砂を払う」とされる
こんにゃくを、冬至に食
べる地域もあります。

