

日・曜	3日(月)				4日(火)				5日(水)				7日(金)				10日(月)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)			
献立名	ごはん 牛乳 いわしフライ かす汁 節分福豆				味付パン 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ				カツ丼 牛乳 みそ汁				バターパン コーヒー牛乳 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニスープ				炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ ヨーグルト				カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ 味付小魚				ごはん 牛乳 チキン南蛮 卵汁 納豆				コッペパン 牛乳 ウィンナー キャベツのソテー コーンクリームスープ チョコプリン				ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜のソテー あすか汁 つけもの(たくあん)			
材料名および使用量（g）	米	100	5		* 味付パン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		* バターパン	1個	5		あつという米	65	5		米(麦ごはん)	100	5		米	100	5		* 規格パン	1個	5		米	100	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* (冷)トンカツ	1個	1		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		豚肉	10	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	* (冷)いわしフライ	1尾	1		* (冷)うどん	75	5		油	3	6		ミルメーク(コーヒー)	1袋	5		水	110			じゃがいも	50	5		* (冷)チキンカツ	1個	1		(冷)ポークウィンナー	2本	1		* (冷)コロッケ	1個	5	
	油	3	6		豚肉	10	1		* (冷)液卵	20	1		(冷)ハンバーグ	1個	1		* (冷)スクランブルエッグ	30	1		たまねぎ	40	4		油	4	6		トマトケチャップ	8	3		油	4	6	
	豚肉	22	1		(冷)かまぼこ(細切り)	10	1		たまねぎ	30	4		ウスターソース	5			豚肉	20	1		にんじん	20	3		酢	3			キャベツ	35	4		小松菜	30	3	
	(冷)カット豆腐	25	1		油あげ(薄あげ)	8	1		にんじん	10	3		トマトケチャップ	10	3		* しょうゆ(濃口)	1			* 粉チーズ	3	2		* しょうゆ(濃口)	3			カレー粉	0.1			豚肉	10	1	
	里芋(味間芋)	25	5		にんじん	10	3		* しょうゆ(うす口)	2.5			さとう	1	5		さとう	0.5	5		* スキムミルク	3	2		みりん(本みりん)	2			油	0.2	6		たまねぎ	20	4	
	だいこん	20	4		はくさい	25	4		さとう	1.5	5		* チキンコンソメ	0.3			にんじん	12	3		* カレールウ(日糧)	8	5		さとう	1	5		塩	0			オイスターソース	0.8		
	にんじん	10	3		えのきたけ	10	4		酒	0.5			水	10			ねぎ	10	4		* カレールウ(ハウス)	8	5		水	5			こしょう	0			塩	0		
	こんにゃく(突き)	10	5		ねぎ	3	4		みりん(本みりん)	0.5			(冷)ブロッコリー	30	3		* 中華スープの素	3			ウスターソース	3			タルタルソース(卵不使用)	10	6		鶏肉	25	1		こしょう	0		
	ごぼう(ささがき)	5	4		だしパック	2			だしの素	0.5			* マカロニ(乾)	8	5		油	0.5	6		油	0.5	6		* 牛乳	1本	2		* (冷)きんし卵	25	1		たまねぎ	40	4	
	油あげ(薄あげ)	10	1		* しょうゆ(うす口)	5			水	少々			豚肉	17	1		塩	0.07			* 牛乳	1本	2		ごぼう(せん切り)	40	4		(冷)カット豆腐	30	1		にんじん	20	3	
	ねぎ	3	4		塩	0.1			* 牛乳	1本	2		にんじん	20	3		こしょう	0.03			* (冷)中華春巻	1個	1		* しょうゆ(うす口)	1			たまねぎ	20	4		(冷)スイートコーン	10	4	
	みそ	8	1		* 天かす	4	5		鶏肉	15	1		たまねぎ	40	4		* 牛乳	1本	2		油	2	6		みりん(本みりん)	0.3			えのきたけ	10	4		クリームコーン(缶)	30	4	
	酒かす	6			でんぷん	2	5		(冷)カット豆腐	25	1		キャベツ	30	4		* (冷)中華春巻	1個	1		にんじん	7	3		みりん(本みりん)	0.3			にんじん	7	3		* 牛乳	20	2	
	だしパック	3			ツナ油漬	15	1		油あげ(薄あげ)	8	1		* チキンコンソメ	4			油	2	6		(冷)かまぼこ(細切り)	7	1		にんじん	7	3		えのきたけ	10	4		* スキムミルク	5	2	
	福豆	1袋	1		にんじん	5	3		だいこん	20	4		塩	0			鶏肉	20	1		* ごまドレッシング	8	6		(冷)ごぼう(細切り)	7	1		(冷)ほうれん草	10	3		* クリームシチューの素	8	5	
					キャベツ	35	4		にんじん	10	3		こしょう	0			カットわかめ	0.8	2						* 味付小魚	1個	2		だしパック	2			油	0.5	6	
					(冷)スイートコーン	10	4		ごぼう(ささがき)	10	4						(冷)カット豆腐	30	1										塩	0			こしょう	0		
					* 和風ドレッシング	1袋	6		えのきたけ	10	4						じゃがいも	30	5										* しょうゆ(うす口)	3			(冷)チョコプリン	1個	5	
									カットわかめ	0.6	2						にんじん	10	3										でんぷん	1	5					
									はくさい	15	4						えのきたけ	10	4										* 納豆カップ入り	1個	1					
									みそ	9	1						スープストック	3																		
									だしパック	2							塩	0																		
																	こしょう	0																		
																	* ヨーグルト	1個	2																	

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る

◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える

◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

