

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			
献立名	クファージュシー 牛乳 人参しりしり もずくスープ			米粉パン 牛乳 いわし磯辺フライ 白菜のクリーム煮 奈良のはちみつ大豆			麦ごはん 牛乳 味付つくね カレーうどん			みそかつどん 牛乳 ほうれん草のごまあえ 冬野菜のしょうが汁			ホットドッグ 牛乳 じゃがいもと ほうれんそうのソイスープ			切り干しごはん 牛乳 タッカルビ シャキシャキサラダ			コッペパン マーマレード 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ			ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ マーボー豆腐			米粉パン 牛乳 きのことトマトのパスタ チキンサラダ チョコプリン			里芋ごはん 牛乳 じゃこサラダ 豚汁			
材料名および使用量（g）	あっという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	麦ごはん	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	あっという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	あっという米	50	黄	
	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* (冷)トンカツ	1個	赤	(冷)チキンフランク	1個	赤	アルファ化もち米	15	黄	マーマレード	1袋		* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	
	水	115		* (冷)いわし磯辺フライ	1個	赤	* (冷)平つくね	1個	赤	油	5	黄	ケチャップソース	1袋	緑	水	115		* 牛乳	1本	赤	* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	赤	* パスタ（ペンネ）	20	黄	水	115		
	豚肉	30	赤	油	4	黄	* (冷)うどん	65	黄	みそ	3	赤	キャベツ	30	緑	切干大根	6	緑	豚肉	25	赤	油	5	黄	(冷)ベーコン	10	赤	里芋	25	黄	
	(冷)ちくわ	12	赤	豚肉	20	赤	豚肉	10	赤	さとう	2	黄	にんじん	10	緑	ツナ水煮	10	赤	大豆(国産) ゆで	20	赤	さとう	1.8	黄	たまねぎ	30	緑	鶏肉	10	赤	
	干ししいたけ	0.5	緑	はくさい	50	緑	にんじん	20	緑	* しょうゆ(濃口)	1		さとう	2	黄	にんじん	10	緑	じゃがいも	45	黄	* しょうゆ(濃口)	2.5		にんじん	10	緑	にんじん	5	緑	
	にんじん	10	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	40	緑	みりん(本みりん)	1		酢	2		(冷)スイートコーン	6	緑	たまねぎ	50	緑	レモン果汁	1.8	緑	しめじ	8	緑	干ししいたけ	0.5	緑	
	油	2	黄	ほうれん草	10	緑	油	0.5	黄	水	5		レモン果汁	2	緑	* チキンコンソメ	0.8		にんじん	10	緑	水	5		えのきたけ	12	緑	油あげ(薄あげ)	7	赤	
	酒	1		しめじ	10	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	* 牛乳	1本	赤	* チキンコンソメ	0.5		みりん(本みりん)	1		トマトケチャップ	6	緑	(冷)カット豆腐	70	赤	トマト水煮(缶)	25	緑	(冷)むき枝豆	5	緑	
	* しょうゆ(うす口)	2		* 牛乳	30	赤	ねぎ	5	緑	ほうれん草	20	緑	油	0.5	黄	* しょうゆ(うす口)	1		ウスターソース	2		豚ひき肉	10	赤	オリーブ油	1	黄	だしの素	1		
	だしの素	0.5		* クリームシチューの素	10	黄	* カレールウ(ハウス)	5	黄	はくさい	25	緑	* 牛乳	1本	赤	塩	0		スープストック	2		にんじん	10	緑	にんにく	0.5	緑	* しょうゆ(うす口)	2.5		
	* 牛乳	1本	赤	塩	0		* カレールウ(日糧)	5	黄	ごま（すりごま）	1.2	黄	(冷)ベーコン	5	赤	* 牛乳	1本	赤	油	0.5	黄	鶏ひき肉	10	赤	塩	0.01		酒	1.5		
	にんじん	30	緑	こしょう	0.01		だしパック	2		さとう	1	黄	じゃがいも	40	黄	鶏肉(もも肉)	30	赤	水	30		たまねぎ	20	緑	こしょう	0.02		みりん(本みりん)	1		
	ツナ油漬	20	赤	奈良のはちみつ大豆	1袋	赤	ウスターソース	1		* しょうゆ(うす口)	0.5		ほうれん草	30	緑	キャベツ	30	緑	トマト水煮(缶)	10	緑	エリンギ	10	緑	* チキンコンソメ	2.2		油	1	黄	
	だしの素	0.5					* しょうゆ(濃口)	0.2		鶏肉	10		にんじん	10	緑	たまねぎ	40	緑	さとう	0.2	黄	ねぎ	4	緑	水	80		* 牛乳	1本	赤	
	塩	0.01					水	100		にんじん	10	緑	だいこん	35	緑	豆乳(調整)	40	赤	(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤	にんにく	0.3	緑	(冷)ささみほぐし身	12	赤	ちりめんじゃこ	6	赤	
	* しょうゆ(濃口)	0.8								小松菜	12	緑	* チキンコンソメ	1.8		* チキンコンソメ	2.5	黄	海藻ミックス(乾燥)	0.8	赤	* 中華スープの素	1		だいこん	20	緑	キャベツ	35	緑	
	油	0.8	黄							こんにゃく(突き)	10	黄	でんぷん	2.5	黄	にら	5	緑	キャベツ	30	緑	赤みそ	1.5	赤	にんじん	8	緑	にんじん	10	緑	
	もずく(塩抜き)	8	赤							だしパック	2	緑	塩	0		しょうが	0.5	緑	(冷)ブロッコリー	10	緑	さとう	1	黄	キャベツ	20	緑	(冷)スイートコーン	8	緑	
	(冷)カット豆腐	30	赤							しょうが	0.6	緑	こしょう	0		にんにく	0.2	緑	* 和風ドレッシング	8	黄	* しょうゆ(濃口)	0.5		(冷)スイートコーン	8	緑	ドレッシング（かんきつ）	1個	黄	
	(冷)かまぼこ(細切り)	5	赤							* しょうゆ(濃口)	2		水	100		* しょうゆ(濃口)	2.5					油	0.5	黄	(冷)チョコプリン	1個	黄	豚肉	20	赤	
	だいこん	15	緑													酒	2					でんぷん	2	黄				たまねぎ	30	緑	
	えのきたけ	12	緑													さとう	2	黄				トウバンジャン	0.05					(冷)ちくわ	10	赤	
	ねぎ	5	緑													トウバンジャン	0.2										ごぼう(ささがき)	15	緑		
	* 中華スープの素	1														甜麺醬	0.6										こんにゃく(突き)	7	黄		
	* しょうゆ(うす口)	0.3														油	0.5	黄									ねぎ	4	緑		
	酒	0.5																									だしパック	2			
																ごぼう(せん切り)	25	緑									みそ	7	赤		
																きゅうり	8	緑									水	110			
																* しょうゆ(うす口)	0.5														
																みりん(本みりん)	0.3														
																オレンジピーマン	8	緑													
																* ごまドレッシング	8	黄													

	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	604kcal 25.8g 23.3g	641kcal 31.2g 25.9g	694kcal 22.7g 21.5g	615kcal 23.8g 19.8g	621kcal 25.9g 21.4g	620kcal 21.8g 17.8g	649kcal 26.0g 20.5g	652kcal 30.9g 24.7g	608kcal 25.4g 18.9g	606kcal 24.5g 19.9g						

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 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)

日・曜	17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)			
献立名	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢あん キャベツの中華あえ スーミータン				こぎつねごはん 牛乳 大豆のじゃこがらめ あすか汁				ごはん 牛乳 たらの野菜あんかけ ボイルブロッコリー はくたく汁 つけもの(大和まな) 豆乳プリン				バターパン コーヒー牛乳 切干大根のソースいため マカロニスープ				揚げパン 牛乳 コーンシュウマイ ポトフ				ビーンズカレー 牛乳 れんこんサラダ				ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き ふりかけ(ゆかり)				セルフツナサンド 牛乳 コーンクリームシチュー いよかんゼリー			
材料名および使用量(g)	* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		* バターパン	1個	黄		* 規格パン	1個	黄		* 米	70	黄		米	70	黄		* 食パン	1枚	黄					
	* 牛乳	1本	赤		油あげ(薄あげ)	15	赤		* 牛乳	1本	赤		油	4	黄		豚肉	20	赤		* 牛乳	1本	赤		じゃがいも	50	黄					
	(冷)肉団子の甘酢あん	2個	赤		たまねぎ	10	緑		ミルメーク(コーヒー)	1袋	黄		きなこ	5	赤		じゃがいも	30	黄		* 厚焼き卵	1個	赤		たまねぎ	10	緑					
	キャベツ	30	緑		平天	5	赤		切干大根	5	緑		さとう	3	黄		大豆(国産) ゆで	10	赤		鶏肉	30	赤		にんじん	5	緑					
	にんじん	10	緑		しょうが	0.2	緑		豚肉	10	赤		塩	0.02			(冷)むき枝豆	8	緑		(冷)焼き豆腐	25	赤		ツナ油漬	10	赤					
	きゅうり	5	緑		さとう	2.5	黄		酒	0.5			* 牛乳	1本	赤		たまねぎ	60	緑		はくさい	60	緑		* チキンコンソメ	0.3						
	ごま油	1	黄		* しょうゆ(濃口)	2			油	0.5	黄		* (冷)コーンシュウマイ	2個	緑		にんじん	20	緑		たまねぎ	20	緑		塩	0.01						
	* しょうゆ(濃口)	1			酒	1			さとう	0.2	黄		鶏肉	20			* 粉チーズ	2	赤		にんじん	15	緑		こしょう	0.01						
	酢	1.5			水	10			* 中華スープの素	0.5			しょうが	0.5	緑		* スキムミルク	2	赤		系こんにやく	30	黄		マヨネーズ(卵不使用)	1袋	黄					
	さとう	1.5	黄		* 牛乳	1本	赤		水	20			にんじん	8	緑		* カレールウ(日糧)	6	黄		* 焼きふ	4	黄		* 牛乳	1本	赤					
	* 液卵	10	赤		大豆(国産) ゆで	15	赤		でんぷん	2	黄		かぶ・根	20	緑		* カレールウ(ハウス)	6	黄		ねぎ	10	緑		鶏肉	12	赤					
	(冷)ベーコン	5	赤		でんぷん	3	黄		(冷)ブロッコリー	40	緑		たまねぎ	40	緑		ウスターソース	3			さとう	5	黄		たまねぎ	35	緑					
	たまねぎ	40	緑		油	3	黄		* (冷)はくたくうどん	30	黄		油	0.5	黄		油	0.5	黄		* しょうゆ(濃口)	4			にんじん	20	緑					
	にんじん	8	緑		ちりめんじゃこ	5	赤		豚肉	15	赤		あおさ(素干し)	0.2	赤		* 牛乳	1本	赤		だしの素	0.5			はくさい	25	緑					
	クリームコーン(缶)	30	緑		* しょうゆ(濃口)	1			(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤		塩	0.02			れんこん	12	緑		みりん(本みりん)	1			クリームコーン(缶)	20	緑					
	* 中華スープの素	1.8			さとう	1	黄		油あげ(薄あげ)	5	赤		こしょう	0.01			* しょうゆ(うす口)	0.3			水	30			(冷)スイートコーン	8	緑					
	* しょうゆ(うす口)	0.5			みりん(本みりん)	1			小松菜	10	緑		* マカロニ(乾)	10	黄		塩	0			油	1	黄		* クリームシチューの素	10	黄					
	塩	0			水	3			にんじん	5	緑		鶏肉	20	赤		水	100			ふりかけ(ゆかり)	1個	緑		* 牛乳	30	赤					
	でんぷん	2	黄		鶏肉	15	赤		しめじ	5	緑		にんじん	15	緑		* しょうゆ(うす口)	0.8							塩	0						
	水	110			(冷)カット豆腐	25	赤		* しょうゆ(うす口)	3			たまねぎ	30	緑		さとう	0.1	黄						こしょう	0						
油	0.3	黄		チンゲン菜	20	緑		だしパック	2			チンゲン菜	20	緑		だしの素	0.2							水	100							

て あら
手洗い・うがい

バランスの
とれた食事

じゅう ぶん すい みん
十分な睡眠

てき ど うん どう
適度な運動

※ * : アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)