



1 2 月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
1	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		みそおでん	豚肉 厚揚げ は んぺん みそ			大根 こんにゃく	さといも さとう		
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぶん		
		変わり漬				千切り大根漬 キャベツ		ごま	
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ハンバーグのおろし ソース	とり肉 豚肉			たまねぎ 大根	じゃがいも さとう でんぶん	油	
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	コーン	さとう	ごま	
		すいとん汁			にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こ んにゃく	すいとん		
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しゅうまい 3こ
		しゅうまい	豚肉			しょうが	パン粉 でんぶん さと う 小麦粉		
		豚キムチ	豚肉		ねぎ	はくさい(キムチ もやし		ごま ごま油	
		中華スープ	豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ		
4	木	五目あんかけうどん 牛乳	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜	白玉うどん でんぶん		
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ				米粉 でんぶん	油	
		キャベツのお浸し				キャベツ もやし	さとう	ごま	
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		いかフリッ ター 3こ
		いかフリッター	いか オキアミ	あおさ			小麦粉 でんぶん さ とう パン粉	油	
		★きんぴらサツマ			にんじん		さつまいも さとう	ごま油 ごま	
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぶん		
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚揚げのチリソース 炒め	とり肉 厚揚げ		ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	油	
		切り干し大根の中華 サラダ				切干し大根 キャベツ	さとう	ごま油 ごま	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし	ワンタン		
9	火	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	油 カレールー	
		れんこんサラダ	とり肉		ブロッコリー	れんこん キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ (卵なし)	
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豆乳鍋	豚肉 豆乳 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 白菜 ねぎ			
		さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぶん 水あめ(		
		みかん				みかん			



			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ナゲット 3こ
		そばろ丼	とり肉 高野豆腐 卵			たまねぎ しょうが	さとう	ごま油 ごま	
		豆腐と野菜のナゲット	豆腐		にんじん	たまねぎ むき枝豆	小麦粉 さとう でんぶん	油	
		ふだま汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ	焼きふ		
12	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		ちくわの磯 辺揚げ 2こ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ			たまねぎ ごぼう	さとう 水あめ(	ごま油	
		けんちん汁	豆腐		にんじん	つきこんにゃく 大根 ねぎ	さといも	ごま油	
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚揚げのそばろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	大根 しょうが ねぎ	さとう でんぶん		
		鮭のねぎみそかけ	鮭 みそ			しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にん じん	ねぎ もやし	さとう	ごま	
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		厚焼き卵	たまご				さとう でんぶん	油	
		ゆかりあえ				もやし きゅうり しそふりかけ			
17	水	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ マッシュルーム	アルファ化米 さとう	油	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう	油	
		コンソメスープ			にんじん チンゲンサイ	白菜 セロリー	じゃがいも		
18	木	和風とんこつラーメン 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん		
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 さとう	油	
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん パイン 黄桃	さとう		
19	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		白ごまつく ね 3こ
		大根入りマーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま油 油	
		白ごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	小麦粉 でんぶん さとう	ごま	
		ナムル			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま	
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かぼちゃの挽肉サントフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん	ごま 油	
		小松菜のゆず醤油あえ			ごまつな にんじん	もやし ゆず果汁	さとう	ごま	
		★あいちの豚汁	豚肉 みそ	煮干し	にんじん	守口大根 ごぼう ね ぎ こんにゃく		ごま油	
23	火	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		
		コーンクリームスープ	ベーコン 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン			
		フライドチキン	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ 油	
		セレクトデザート					いちごプリン カップケーキ	セレクト	