



令和2年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1木	青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご	うさぎさんクッキー 十五夜デザート	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうがん りんご	17土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	亀の甲せんべい	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん
2金	マージンごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ バナナ	ココアケーキ(卵抜き)	鮭 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー えのきたけ	19月	のりごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 みかん	ヨーグルトブレッド	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 天ぷら粉 じゃが芋	刻みバセリ とうがん GP ブロッコリー トマト ニラ みかん
3土	カレーピラフ ポイルウイナー コーンスープ みかん	スティックパン	鶏もも肉 ウイナー	精白米 強化米	人参 GP Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん	20火	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	人参クラッカー	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト 大根
5月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	蒸し芋	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり 大根 えのきたけ	21水	ロールパン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	ねぎじゃこおにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 小松菜 干しいたけ バナナ
6火	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	キャロットサンド	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 なす 梨	22木	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう レタスカン
7水	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	くずもち	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん	23金	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリー そうめん汁 梨	ちんぴん	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
8木	お弁当会	おにぎり(じゃこおかか)				24土	クファジュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	メロンパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
9金	芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	マドレーヌ(卵不使用)	白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	26月	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	黒糖蒸しパン	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 大根
10土	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	くろ棒	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり みかん	27火	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ
12月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	オートミールスナック	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン	28水	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ バナナ	揚げパン	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨 ◎ロールパン(超熟)	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー トマト
13火	マージンごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	ツナマヨトースト	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり	29木	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	ジャム入りマフィン	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むぎぐり 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根
14水	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	お麩ラスク	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	30金	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	パンプキン揚げパイ	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みバセリ ほうれん草 人参 えのきたけ
15木	ごはん(強化米入り) 肉団子と野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ風 みそ汁 みかん	人参蒸しパン	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり トマト Hコーン缶 大根	31土	キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	タンナファクルー	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 みつば
16金	沖縄そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米 むきごま	刻み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。					

