



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 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
1 月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ホットケーキ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル	16 火	マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン	シナモントースト	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶
2 火	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしやしやし炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	もずく入りヒラヤーチー	さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ	17 水	ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ	ゴマ風味焼き菓子	高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 さつま芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ
3 水	フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン	ジャムサンド	ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉	精白米 強化米	よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	18 木	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンプキン豆乳スープ スイカ	いなり寿司 チーズ	鶏もも肉 ベーコン チーズ	ロールパン コーンフレーク	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ
4 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	オートミールスナック	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19 金	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	ココア蒸しパン	白身魚 豚もも肉	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル
5 金	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	焼き菓子(サブレ風)	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご	20 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	はちやくみ	鶏もも肉 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 ブロッコリー 大根 ネーブル
6 土	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	くろ棒	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	22 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ゴマスティック	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
8 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル	さつま芋の蒸しパン	豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	23 火	慰霊の日 				
9 火	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン	レモンラスク	鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	24 水	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶	くずもち	鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ
10 水	のりごはん レバーフライ 人参シリシリー 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	ちんびん	豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	25 木	スパゲティミートソース ポイルウインナー マッシュポテト コーンスープ バナナ	しらすおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウインナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ
11 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	ココアクッキー				26 金	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	バナナと芋のケーキ	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル
12 金	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	しらすおにぎり	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	27 土	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	メロンパン	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル
13 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	スティックパン	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29 月	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンプキンサラダ みそ汁 スイカ	ヨーグルトブレッド	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ
15 月	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ミニマドレーヌ	豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	30 火	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	人参クラッカー	白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ

★ 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。