



| 日曜      | しゅしよく<br>のみもの     | りょうりめい                                 | つけるもの<br>かけるもの | あかのしよくひん<br>からだをつくるもとになる             | きいろのしよくひん<br>ねつやちからのもとになる                           | みどりのしよくひん<br>からだのちょうしをととのえる  | びごう  |
|---------|-------------------|--|----------------|--------------------------------------|---|--|--|
| 1<br>金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | やきししゃも<br>じゃがいものそぼろに<br>うちまめじる         |                | ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・だいす・ぶたにく・みそ         | こめ・あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん                               | しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ  | 1日(金)<br>・やきししゃも<br>1~2ねんせい 1ぼん<br>3~6ねんせい 2ぼん   |
| 5<br>火  | けんちんうどん<br>ぎゅうにゅう | いかのたつたあげ(あげ)<br>なまあげとぶたにくのみそいため<br>みかん |                | とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく・みそ    | うどん・こんにやく・さといも・こまあぶら・でんぶん・あぶら・さとう                   | にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ながねぎ・しいたけ・しょうが・キャベツ・にんにく・みかん                            |  |
| 6<br>水  | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう  | あつやきたまごのあますあんかけ<br>もやしいため<br>とうふスープ    |                | わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・とうふ・ベーコン    | こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・こまあぶら                          | ながねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・こまつな・チンゲンサイ   | 7日(木)<br>・ピピンパ<br>ピピンパのぐを、ごはんにかけてたべてください。  |
| 7<br>木  | ピピンパ<br>ぎゅうにゅう    | (ピピンパのぐ)<br>こまポテト<br>はるさめスープ           |                | ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく                     | こめ・あぶら・いりごま・さとう・こまあぶら・はるさめ・じゃがいも                    | にんにく・しょうが・だいすもやし・こまつな・にんじん・はくさい・ながねぎ・チンゲンサイ                                | 8日(金)いいはのひ<br>はのけんこうをたもつためには、よくかむことがたいせつになります。かみごたえのあるたべものをしょくじにとりいれ、よくかんでたべるしゅうかんをつけましょう。こんだてによくかんでたべる「かみかみきんぴら」とりいれています。                               |
| 8<br>金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | いわしのかばあげ(あげ)<br>かみかみきんぴら<br>きのこのみそじる   |                | ぎゅうにゅう・いわし・こんぶ・あぶらあげ・とうふ・みそ          | こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにやく・こまあぶら                    | しょうが・ごぼう・にんじん・しめじ・えのきたけ・だいこん・ながねぎ  |  |
| 11<br>月 | ちゃんぽんめん<br>ぎゅうにゅう | (ちゃんぽんめんのスープ)<br>はるまき(あげ)<br>ちゅうかさラダ   | ちゅうかドレッシング     | ぶたにく・いか・かまぼこ・とうにゅう・ぎゅうにゅう・こんぶ        | むしちゅうかめん・あぶら・さとう・オイスターソース・こまあぶら・こむぎこ・でんぶん・はるさめ・みずあめ | にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・にら・ながねぎ・たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・きゅうり・とうもろこし               |  |
| 12<br>火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | さけのちゃんちゃんやき<br>ひきなすり<br>かきたまじる         |                | ぎゅうにゅう・さけ・みそ・あぶらあげ・たまご               | こめ・バター・あぶら・さとう・でんぶん                                 | たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・ピーマン・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ・しいたけ                             | 11日(月)<br>・ちゃんぽんめん<br>ちゃんぽんめんのスープを、ちゅうかめんにかけてたべてください。  |
| 13<br>水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | さばのしおやき<br>くきわかめのいために<br>だいこんのみそじる     |                | ぎゅうにゅう・さば・わかめ・あぶらあげ・なまあげ・みそ          | こめ・あぶら・こんにやく・さとう・いりごま・こまあぶら                         | にんじん・だいこん・こまつな・しめじ・ながねぎ  |  |
| 14<br>木 | ドライカレー<br>ぎゅうにゅう  | (ドライカレーのぐ)<br>さんしょくソテー<br>りんご          |                | ぶたにく・だいす・ぎゅうにゅう                      | こめ・あぶら・こむぎこ・バター                                     | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・さやいんげん・とうもろこし                                      | 14日(木)<br>・ドライカレー<br>ドライカレーを、ごはんにかけてたべてください。   |
| 15<br>金 | ピラフ<br>ぎゅうにゅう     | とりにくのからあげ(あげ)<br>グリーンサラダ<br>ABCスープ     | かんきつドレッシング     | とりにく・ぎゅうにゅう・こんぶ                      | こめ・あぶら・でんぶん・マカロニ・さとう                                | たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・にんにく・しょうが・キャベツ・こまつな・きゅうり・ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす・だいこん |  |
| 19<br>火 | こぎつねごはん<br>ぎゅうにゅう | ちくわのこめこあげ(あげ)<br>こもくまめ<br>とんじる         |                | あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・だいす・こんぶ・ぶたにく・とうふ・みそ | こめ・さとう・いりごま・こめこ・でんぶん・あぶら・こんにやく・じゃがいも                | にんじん・ごぼう・しいたけ・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・こまつな  | 19日(火)<br>・ちくわのこめこあげ<br>1~2ねんせい 1こ<br>3~6ねんせい 2こ   |
| 20<br>水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | あじのわふうムニエル<br>きのこやさしいためもの<br>はくさいのみそじる |                | ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ              | こめ・さとう・こむぎこ・あぶら                                     | しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・にんじん・キャベツ・はくさい・だいこん・ながねぎ                               | こんげつ<br>「しゅん」のしよくざい<br>・こまつな ・さつまいも<br>・ながねぎ ・にんじん<br>・だいこん ・はくさい<br>・さけ ・さば<br>・わかさぎ ・ししゃも<br>・りんご ・みかん   |
| 21<br>木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | とうふのちゅうかに<br>まめじゃこ(あげ)<br>チャプチェ        |                | ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・だいす・かえりにほし           | こめ・あぶら・オイスターソース・でんぶん・こまあぶら・さとう・いりごま・はるさめ            | にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・キャベツ・チンゲンサイ・ながねぎ・たまねぎ                             |  |
| 22<br>金 | なめし<br>ぎゅうにゅう     | さわらのゆすみそやき<br>にくじゃが<br>すましじる           |                | ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・かつおぶし         | こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・じゃがいも・しらたき                     | ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・ゆず・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・ながねぎ                       |  |
| 25<br>月 | ごはん<br>むぎちゃ       | さばのたつたあげ(あげ)<br>こうやとうふのもの<br>みそけんちんじる  |                | さば・こうやとうふ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・みそ          | こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こまあぶら・さといも・こんにやく                    | しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな                                   | 24日(日)わしよくのひ<br>11がつ24かは、11(いい)24(にほんしょく)のごろあわせから「わしよくのひ」とせいていされました。せかいからちゅうもくされているわしよくのきほんである「だし」のふうみをよくあじわってほしいです。11がつ25にち(月)は、わしよくメニューのこんだてです。おたのしみに！ |
| 26<br>火 | コーンライス<br>ぎゅうにゅう  | オムレツのトマトソース<br>だいこんのサラダ<br>ジュリエンスープ    | しそドレッシング       | ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・チーズ・なまクリーム・ベーコン      | こめ・あぶら・さとう・でんぶん・みずあめ                                | たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・トマト・だいこん・きゅうり・キャベツ・セロリ・あおじそ・レモン                       |  |
| 27<br>水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | なまあげのそぼろあんかけ<br>きりほしだいこんのもの<br>さつまいもじる |                | ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・とりにく・みそ       | こめ・さとう・でんぶん・あぶら・さつまいも                               | ながねぎ・しょうが・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・だいこん                                   |  |
| 28<br>木 | しよくパン<br>ぎゅうにゅう   | ハーブチキン<br>ペンネソテー<br>コーンポタージュ<br>みかん    |                | ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・ベーコン・なまクリーム         | しよくパン・あぶら・マカロニ・オリーブ油・じゃがいも・こむぎこ・バター                 | バジル・パセリ・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・みかん                                     | あきしまさんの<br>やさいをしようします！<br>あきしましないでしよくかくされた、「こまつな・だいこん・ながねぎ・さといも・はくさい」をつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょう。(かせん・ふとじになっています。)                |
| 29<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | わかさぎのからあげ(あげ)<br>はくさいのごまいため<br>のっぺいじる  |                | ぎゅうにゅう・わかさぎ・とりにく・とうふ                 | こめ・でんぶん・あぶら・こまあぶら・すりごま・ねりごま・さといも                    | はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ  |  |

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 \*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。  
 \*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
 \*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
 \*毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。  
 バランス良く組み合わせるための参考にしてください

|                 |                             |                               |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 今月の栄養価<br>(基準値) | エネルギー(kcal)<br>584<br>(650) | たんぱく質(g)<br>27<br>(21.1~32.5) |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------------|