

R 7 1 月 給 食 献 立 表

		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)	
献立名	赤飯 雑煮 煮しめ ミニゼリー			鶏ごぼう汁 コロッケ(ミート) バナナ		ミートライス 野菜スープ 乳酸飲料		豆腐のみそ汁 豚肉しぐれ煮 ハッピーターン		ほうれん草スープ 和風ハンバーグ ミニゼリー		温野菜のシチュー 白菜のおかか和え みかん	
	備考	は し 携 行		は し 携 行		は し 携 行 スプーン携行		は し 携 行		は し 携 行 スプーン携行		は し 携 行 スプーン携行	
商 品 名	精白米・もち米 小豆 大根 人参 さといも 豆腐 油揚げ ねぎ 白みそ・みそ 削り節・煮干し(だし) 鶏肉 高野豆腐 人参 干しいたけ しょうゆ・砂糖・みりん 削り節(だし) ミニゼリー	★ ★ ◇ ◇ ★ ☆ ☆ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	精白米 鶏肉 ささがきごぼう だいこん・にんじん 生しいたけ・ねぎ 板こんにゃく 油揚げ しょうゆ・削り節(だし) コロッケ(ミート) じゃがいも たまねぎ 小麦粉・パン粉 バターミックス(卵なし) 砂糖・塩・揚油 アレルギー品目 【小麦・乳・大豆】 ミニトマト・レタス バナナ	★ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	精白米 合挽きミンチ たまねぎ トマト缶(カット) 粉チーズ しょうが ケチャップ ウスターソース 油・砂糖 しょうゆ きゃべつ たまねぎ ウインナー にんじん しめじ 塩・しょうゆ 削り節(だし) 乳酸飲料	★ ☆ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	精白米 豆腐・うす揚げ わかめ たまねぎ・にんじん ねぎ みそ 削り節(だし) 煮干し(だし) 豚肉 板こんにゃく れんこん 生姜 砂糖・みりん しょうゆ・酒 削り節(だし) ハッピーターン	★ ☆ ☆ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	精白米 ほうれんそう・白菜 にんじん・コーン・しめじ ウインナー しょうゆ・塩 削り節(だし) 和風ハンバーグ 牛肉・豚肉・鶏肉 大豆たん白・玉葱 パン粉・小麦粉 醤油・塩・砂糖 アレルギー品目 【小麦・乳・大豆】 たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 みりん かたくり粉 レタス・ミニトマト ミニゼリー	★ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	精白米 えび・鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン シチューミックス 牛乳 白菜 いんげん にんじん 花かつお しょうゆ みりん みかん	★ ☆ ★ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ☆ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇	
			カロリー 475 kcal	カロリー 475 kcal	カロリー 480 kcal	カロリー 478 kcal	カロリー 488 kcal	カロリー 488 kcal			カロリー 488 kcal	カロリー 488 kcal	
		蛋白質 15.2 g	蛋白質 15.0 g	蛋白質 15.6 g	蛋白質 14.5 g	蛋白質 14.9 g	蛋白質 14.9 g			蛋白質 15.2 g	蛋白質 15.2 g		

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもととなる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕

R 7 1 月 給 食 献 立 表

	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
献立名	【パン食】 ウィンナーコルネ 北海道バターフラワー 牛乳	鶏じゃが 中華サラダ ぱりんこ	中華スープ 白菜と厚揚げの煮物 りんご	ひじきご飯 なめこ汁 白身魚フライ 三幸の揚げせん(塩味)	チャプチェ風炒め わかめスープ バナナ	ポークビーンズ 切干大根ナムル ハッピーターン
備考	※果物持参 果物のみ可	はし携行	はし携行	はし携行 スプーン携行	はし携行	はし携行 スプーン携行
商 品 名	【ウィンナーコルネ】 小麦粉、ウィンナー 砂糖、トマトケチャップ 発酵風味料、マーガリン ミックス粉、パン酵母 食塩、調味酢 一部に小麦、乳成分、 大豆、鶏肉、豚肉を含む ※工場では卵を含む 製品を製造しています	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 糸こんにゃく しょうゆ・みりん 砂糖・油 削り節(だし)	★精白米 ☆豆腐 ★むきえび ◇豚肉 ◇干しいたけ ◇にんじん ◇もやし にら ★しょうゆ・塩 鶏がらスープの素 片栗粉	★精白米 ☆鶏肉・油揚げ ☆にんじん・ひじき ☆板こんにゃく ☆干し椎茸 ◇砂糖・しょうゆ・みりん ◇削り節(だし) ◇ ◇なめこ・わかめ・ねぎ みそ 削り節(だし)・煮干し(だし) ★ 白身魚フライ 〔たら・小麦粉・パン粉 片栗粉・塩 乳化剤・揚げ油 アレルギー品目 【小麦】 レタス・ミニトマト ◇ 三幸の揚げせん(塩味)	★精白米 ☆ ◇豚肉 ◇春雨 ◇たまねぎ・にんじん にら・しいたけ ごま 砂糖 ◇しょうゆ ☆ごま油 ☆ わかめ 豆腐 にんじん・ねぎ しょうゆ 塩 削り節(だし) ◇バナナ	★精白米 ☆ ☆豚肉 ★じゃがいも ◇にんじん ◇たまねぎ ◇大豆 ☆ ケチャップ ウスターソース ★塩・油 ☆切干大根 ☆きゅうり ◇にんじん ☆ちりめんじゃこ しょうゆ 酢・砂糖 ハッピーターン
		カロリー 475 kcal	カロリー 478 kcal	カロリー 472 kcal	カロリー 479 kcal	カロリー 478 kcal
		蛋白質 14.8 g	蛋白質 14.4 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 14.1 g	蛋白質 14.5 g

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもととなる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕

R 7 1 月 給 食 献 立 表

	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
献立名	けんちん汁 小松菜ごま味噌和え ぱりんこ	生姜入り味噌汁 ひじき煮 パイナップル	芋煮 ブロッコリーおかか和え ミニゼリー	白菜みそ汁 豚肉の生姜焼き みかん	お誕生献立 わかめご飯 中華スープ から揚げ イチゴ蒸しパン	
備考	はし携行	はし携行	はし携行	はし携行	はし携行	
商 品 名	精白米 ☆鶏肉 ☆豆腐・油揚げ ◇だいこん ◇にんじん ☆さといも ◇ねぎ ◇生しいたけ ◇板こんにゃく ◇しょうゆ・しお ◇削り節(だし) 小松菜 ◇ささみ ◇もやし ◇にんじん ☆みそ ◇砂糖・ごま油・ごま ◇しょうゆ・しお ぱりんこ	★精白米 ☆豚肉 ☆はくさい・しめじ ◇たまねぎ・にんじん ◇油揚げ ★生姜・ねぎ ◇味噌 ◇削り節(だし) ◇煮干し(だし) ひじき ◇鶏肉 ☆油揚げ ◇にんじん ◇大豆水煮 ☆板こんにゃく ★削り節し(だし) ◇砂糖・しょうゆ・みりん パイナップル	★精白米 ☆さといも ◇鶏肉 ◇大根 ☆にんじん ◇生しいたけ ☆厚揚げ 板こんにゃく 白ねぎ しょうゆ ◇砂糖 ☆削り節(だし) ☆ ◇ブロッコリー ☆キャベツ ◇にんじん ちくわ 花かつお しょうゆ・みりん ミニゼリー	★精白米 ☆はくさい ☆油揚げ ◇たまねぎ・にんじん ◇わかめ ◇ねぎ ☆みそ ◇削り節(だし) ◇煮干し(だし) ☆豚肉 しょうが にんじん ◇たまねぎ ◇さやいんげん ◇しょうゆ ☆砂糖・油 ☆ みかん	★精白米 わかめご飯の素 ◇(アレルギー品目 ごま) ☆豚肉 ◇たまねぎ・にんじん ☆にら・もやし・白葱 ◇にんにく・しょうが ☆しょうゆ・塩 削り節(だし) から揚げ ☆鶏肉・液卵 ◇にんにく・しょうが ◇醤油・砂糖・塩・酒 ◇でん粉・上新粉・揚げ油 ◇アレルギー品目 【小麦・卵・大豆】 ☆レタス・ミニトマト ◇米粉・ベーキングパウダー ☆砂糖・油 ☆豆乳 ☆イチゴジャム	
	カロリー 478 kcal	カロリー 476 kcal	カロリー 482 kcal	カロリー 475 kcal	カロリー 478 kcal	
	蛋白質 14.5 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 15.0 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 15.0 g	

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもととなる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕