

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
1 金	○コッペパン ◆スコッチエッグ ●タイビーエン □ひなあられ ★ナムル	●ぶたにく あさり えび ◆スコッチエッグ	牛乳	○コッペパン □ひなあられ ●はるさめ	●★あぶら ●★ごまあぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ たけのこ ★もやし コーン	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 塩 酢	◆卵 ●あさり エビ
4 月	○むぎごはん ◆おこのみやき ●みそしる □マヨ&ソース ★なのはなあえ	●あぶらあげ とうふ みそ ★ツナ ◆たまご エビ イカ	牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ◆こむぎこ てんかす	●★あぶら □マヨネーズ	●★◆にんじん ●ねぎ ★なのはな	●えのき だいこん ★きゅうり キャベツ ◆やまいも キャベツ	□ソース ★ドレッシング ◆塩 こしょう しょうゆ	◆卵 えび・いか □卵
5 火	○ビーフカレーライス ★ほうれんそうとたまごのサラダ ◆いちご	●ぎゅうにく ★たまご	牛乳 ○こなチーズ ★はらわた	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう	○★あぶら	○★にんじん ★ほうれんそう	○たまねぎ にんにく しょうが りんご えだまめ ★キャベツ ◆いちご	○塩 こしょう カレールー ソース ワイン ★塩 こしょう 酢	○乳 ★卵
6 水	○まるパン □カボチャひきにくサンドフライ ●にくだんご ●にくだんごスープ ■ヨーグルト ★ツナとブロッコリーのサラダ	●にくだんご ★ツナ ◆かぼちひきにくサンドフライ	牛乳 ■ヨーグルト	○まるパン ★さとう	●★あぶら ●ごまあぶら ★ごま	●にんじん ねぎ ★ブロッコリー	●たまねぎ しいたけ きくらげ ★きゅうり コーン	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	■乳 えび・いか □卵
7 木	○むぎごはん ◆のりのつくだに ●イカとさといものにも ★れんこんのカレーあえ	●ぶたにく イカ	牛乳 ◆のりのつくだに	○こめ むぎ ●さといも てんぷん ●★さとう	●あぶら ★ごま マヨネーズ	●★にんじん イカ	●だいこん えだまめ しょうが こんにゃく しいたけ ★れんこん きゅうり ごぼう	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ カレー粉	●イカ ★卵
8 金	○しょくパン ◆エビフライ ●にらたま汁 □ソフトチーズ ★わかめとツナのコマサラダ	●ベーコン たまご ★ツナ ◆エビフライ	牛乳 ★わかめ □ソフトチーズ	○しょくパン ●てんぷん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり	●ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ ★酢 しょうゆ	●卵 □乳 ◆エビ
11 月	○ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ	○ぎゅうにく	牛乳 ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ ★じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○トマト	○マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ★キャベツ きゅうり コーン	○塩 こしょう ワイン ハヤシルー ソース ケチャップ ★ドレッシング	○乳 ★乳
12 火	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さわらのさいきょうやき ★ほうれんそうのおひたし	●ぶたにく とうふ みそ ◆さわらのさいきょうやき	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	●◆あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●だいこん ごぼう こんにゃく ★もやし	●酒 ★しょうゆ	
13 水	ホットドッグ (○コッペパン ◆ウィンナーケチャップソース) ●ミネストローネ ★ポテトサラダ	●ベーコン ◆ウィンナー	牛乳	○コッペパン ★じゃがいも	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●パセリ トマト	●キャベツ たまねぎ にんにく ★きゅうり コーン キャベツ	●コンソメ 塩 ケチャップ こしょう ソース ◆ワイン ケチャップ ソース ★塩 こしょう	★卵
14 木	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●だいのいそに ★かみかみするめあえ	●とりにく あぶらあげ てんぷら だいす ★するめ	牛乳 ●くわかめ ◆こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●★さとう	●◆あぶら ★◆ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう ★キャベツ きゅうり	●酒 ◆酢 しょうゆ みりん ★しょうゆ 酢	★イカ ◆昆布
15 金	○しょくパン ●やさいスープ ◆さかなのパーベキューソース ★フルーツヨーグルト	●ベーコン ◆ホキ	牛乳 ★ヨーグルト	○しょくパン ◆さとう こむぎこ てんぷん	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ キャベツ しめじ ◆たまねぎ にんにく ★みかん パイ もも パナ りんご	◆コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ◆酢 しょうゆ ソース	★乳
18 月	○さんしょくごはん ●さつまじる ◆ししゃもフリッター ★やさいのピーナッツあえ	○さけ たまご ●とりにく とうふ みそ	牛乳 ◆ししゃもフリッター ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも ●★さとう	●あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●ねぎ	○えだまめ ●だいこん ごぼう こんにゃく ★キャベツ きゅうり もやし	●酒 ★うすくち こいくち	★ピーナッツ ○卵
19 火	○むぎごはん □やきプリンタルト ●はっぼうさい ◆とりにくのカシューナッツいため	●ぶたにく えび イカ うずらたまご ◆とりにく	牛乳	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆さとう こむぎこ	●◆あぶら ●カシューナッツ □やきプリンタルト	●◆にんじん ●きぬさや ◆ピーマン	●たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ にんにく しょうが	●酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ◆酒 しょうゆ みりん	●スビ イカ 卵 ◆カシューナッツ □卵・乳
20 水	○ココアパン ◆さかななのはなやき ●はるさめスープ ★ミニトマトのサラダ	●ぶたにく ★ツナ ◆タラ たまご	牛乳	○ココアパン ●★さとう ●はるさめ	●★あぶら ◆マヨネーズ ●ごまあぶら	●◆にんじん ●★ミニトマト	●たまねぎ きくらげ ★コーン きゅうり ◆にんにく たまねぎ しめじ	●しょうゆ 塩 ★酢 塩 こしょう ◆塩 こしょう 酒	◆卵
22 金	○コッペパン ◆りんご ●クラムチャウダー ★かいそうサラダ	●ベーコン あさり	牛乳 ★かいそう ●こなチーズ ★はらわた	○コッペパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ◆りんご ★きゅうり コーン	●塩 こしょう ワイン シチュールー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 あさり ◆昆布

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。
できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな?



食べ物のたらしきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな?



食事のマナーを守って食べていたかな?



食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな?

