

2021年

月間献立表



★卵,乳

日 (曜)	献立	材 料 名			
		血や肉になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 調子をととのえるもの	その他
6 (木)	ごはん カレーコロッケ 切干大根のそぼろ煮 ウインナー れんこんサラダ みかん缶	鶏ひき肉 ウインナー 鶏肉	ごはん カレーコロッケ,油 油	切干大根,たまねぎ,干し椎茸,グリーンピース  れんこん,きゅうり,コーン みかん缶	ウスターソース かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖  青じそドレッシング
7 (金)	ごはん 照焼きチキン いろいろマッシュポテト いんげんのゆかり和え 高野豆腐の含め煮 オレンジ	鶏肉  高野豆腐	ごはん 油 じゃがいも	ミックスベジタブル いんげん にんじん,干し椎茸 オレンジ	しょうゆ,酒,砂糖 塩,こしょう ゆかり かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖
10 (月)	ごはん とんかつおろしソース 焼きそば ブロッコリーの塩茹で かぼちゃサラダ もも缶	とんかつ	ごはん 油 焼そば麺,油  じゃがいも	大根  ブロッコリー かぼちゃ,きゅうり もも缶	しょうゆ,かつおだし ウスターソース 塩 イタリアンドレッシング
11 (火)	ごはん ハンバーグ(ソースケチャップ) ペンのゆかり和え スライスソーセージ さつまいもサラダ オレンジ	ハンバーグ  ソーセージ	ごはん 油 マカロニ,油  さつまいも,じゃがいも	青菜  きゅうり,コーン オレンジ	ウスターソース,ケチャップ ゆかり  イタリアンドレッシング
12 (水)	ごはん 豚天ケチャップソース 青菜とABCマカロニのソテー コーンサラダ キャベツとツナのコンソメ煮 りんご	豚肉  ツナ	ごはん 小麦粉,油 マカロニ,油	青菜 コーン,パセリ キャベツ,パセリ りんご	ケチャップ 塩,こしょう 和風ドレッシング コンソメ
13 (木)	ごはん 魚のみりん焼き カレー風味金平 葉っぱ型しんじょ 青菜とハムのサラダ オレンジ	魚  葉っぱ型しんじょ ハム	ごはん	ごぼう,干し椎茸  青菜 オレンジ	みりん,しょうゆ,酒,砂糖 カレー粉,塩,こしょう かつおだし,しょうゆ イタリアンドレッシング
14 (金)	ごはん 八宝菜 ぎょうざフライ もやしのナムル 海藻サラダ りんご	豚肉,シーフードミックス ぎょうざフライ 青のり ひじき,わかめ,ハム	ごはん 油 油 油	はくさい,にんじん,竹の子,黒きくらげ  もやし きゅうり りんご	中華だし,しょうゆ,酒,砂糖  しょうゆ,砂糖,コンソメ 青じそドレッシング
17 (月)	ごはん ハンバーグ(デミ煮込み) ペンネとブロッコリーのサラダ はんぺい煮 大学芋 パイン缶	ハンバーグ  はんぺい	ごはん  マカロニ  さつま芋,油	ブロッコリー  パイン缶	デミグラスソース しょうゆ,砂糖,塩 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖 砂糖,はちみつ
18 (火)	ごはん イカ野菜リングフライケチャップソース 野菜炒め ウインナー ポテトサラダ りんご	イカ野菜リングフライ  ウインナー	ごはん 油 油  じゃがいも	青菜,キャベツ,もやし  きゅうり,にんじん りんご	ケチャップ 塩,こしょう  塩,こしょう
19 (水)	ごはん 魚の幽庵焼 ビーフンときのこのソテー いんげんのおかか和え 高野豆腐の含め煮 オレンジ	魚  かつお節 高野豆腐	ごはん  ビーフン,油	干し椎茸 いんげん にんじん,干し椎茸 オレンジ	幽庵焼のたれ しょうゆ しょうゆ,砂糖,塩 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖



★卵,乳

日 (曜)	献立	材 料 名			
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子をととのえるもの	その他
20 (木)	ごはん 豚肉の甘辛炒め もちさくポテト うずら豆 ひじきの中華風サラダ りんご	豚肉  ひじき,ツナ	ごはん 油 もちさくポテト,油 うずら豆	たまねぎ,ピーマン  きゅうり,キャベツ りんご	味噌,砂糖  しょうゆ,砂糖,コンソメ
21 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ トマトとツナのスパゲティ ブロッコリーの塩茹で 切干大根のサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ  わかめ,鶏肉	ごはん 小麦粉,油 スパ,オリーブ油	しょうが トマト ブロッコリー 切干大根,きゅうり オレンジ	しょうゆ,酒,砂糖 しょうゆ,塩,こしょう 塩 和風ドレッシング
24 (月)	ごはん ササミフライ(ソース) チャプチェ むき枝豆の塩茹で ロールキャベツ みかん缶	ササミフライ  枝豆 ロールキャベツ	ごはん 油 春雨,油	黒きくらげ,にんじん  みかん缶	ウスターソース コンソメ,しょうゆ 塩 コンソメ
25 (火)	ごはん 鶏のハーブ焼(パセリ) スパゲティナポリタン 青菜と揚げのお浸し ひじきのサラダ オレンジ	鶏肉 ハム 油揚げ ひじき,ハム	ごはん 油 スパ,油	パセリ たまねぎ,マッシュルーム 青菜 コーン,きゅうり オレンジ	コンソメ ケチャップ しょうゆ,砂糖,塩 青じそドレッシング
26 (水)	ごはん 味噌カツ れんこんサラダ 白花煮豆 青菜と揚げの煮物 りんご	とんかつ ハム  油揚げ	ごはん 油  白花煮豆	れんこん,きゅうり  青菜 りんご	味噌 青じそドレッシング かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖
27 (木)	ごはん 魚の生姜煮 フライドポテト 青菜のお浸し 五目大豆煮 オレンジ	魚 青のり かつお節 大豆	ごはん  フライドポテト,油	しょうが  青菜 たまねぎ,にんじん,グリーンピース,干し椎茸 オレンジ	しょうゆ,酒,みりん,砂糖,塩  しょうゆ,砂糖,塩 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖
28 (金)	ごはん 豚焼き肉 キャベツのソース炒め ミニアメリカンドッグ いんげんとツナのサラダ りんご	豚肉  ミニアメリカンドッグ ツナ	ごはん 油 油 油	たまねぎ キャベツ  いんげん,パセリ りんご	みりん,しょうゆ,酒 ウスターソース ケチャップ 和風ドレッシング
31 (月)	ごはん 魚の天ぷら スパンテーイタ野菜 ひじきのナムル 切干大根のそぼろ煮 もも缶	魚  ひじき 鶏ひき肉	ごはん 小麦粉,油 スパ,油 油 油	キャベツ,マッシュルーム,パセリ たまねぎ,青菜 切干大根,たまねぎ,干し椎茸,グリーンピース もも缶	コンソメ しょうゆ,砂糖,塩 しょうゆ,かつおだし

1か月平均エネルギー：405kcal ※ごはん(120g)の分、202kcalを含みます。

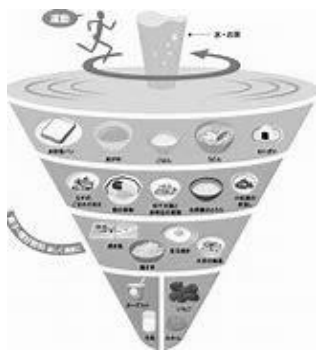
※弊社の米は、令和元年・2年産の愛知県・滋賀県産ブレンド米を使用しております。

※食材入手の関係で、一部メニューを変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※お弁当箱の中にスプーンやフォークの忘れ物が多いので、クラス名とお名前をご記入ください。

※下記の品目には、卵・乳を含んでおりません。

天ぷら、から揚げ、ウィンナー、ハム、コロケ、とんかつ、イカ野菜リグライ、ササミフライ



←食事バランスガイドをごぞんじですか？

バランスのよい食事と適度な運動を「コマ」であらわしています。

弊社は愛知県の【食育推進協力店(栄養成分表示をはじめ食育や健康に関する情報を提供する施設)】に登録されています

