

| 曜日         | 献立名              | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)       | 緑の食品<br>(体の調子を整える)        | 調味料                   | 欠食 |
|------------|------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|----|
| 1日<br>(火)  | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                    |                           | ゆかり粉                  |    |
|            | ゆかりごはん           | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米、麦                    | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ     | 塩、しょうゆ、みりん            |    |
| 2日<br>(水)  | きのこ野菜炒め          | エビ、卵白、鶏肉、豆腐        | 小麦粉、菜種油、でん粉            | 椎茸、大根、こんにやく、生姜、葱          | しょうゆ、みりん、塩            |    |
|            | 大根のすまし汁          | ささみ、かまぼこ           | 上新粉、砂糖、もち米、でん粉         | みかん                       |                       |    |
| 3日<br>(木)  | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、ごま油、米油             | 人参、白葱                     | しょうゆ、みりん、酒、塩          |    |
|            | キムチごはん           | 豚肉                 | 三温糖、でん粉                | 生姜、梅肉                     | しょうゆ、みりん              |    |
| 4日<br>(金)  | 魚の梅ソースかけ         | さば                 | 三温糖、ごま油                | 大根菜、大根、きゅうり、              | 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ       |    |
|            | 中華あえ             | ササミチャンク、かんでん       | 上新粉、砂糖、もち米、でん粉         |                           |                       |    |
| 5日<br>(土)  | 黒蜜たれもち           | きな粉                |                        |                           |                       |    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング         |                           |                       |    |
| 6日<br>(日)  | 食パン(乳)           | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、マカロ   | かぼちゃ                      |                       |    |
|            | 小麦ごはん            | 牛乳、チーズ             | 米油、マーガリン               | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク       | 塩、こしょう                |    |
| 7日<br>(月)  | 牛肉と野菜のソテー        | 牛肉                 | でん粉、じゃが芋               | 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱        | 塩、しょうゆ                |    |
|            | さげと卵のスープ(卵)      | さげ、卵、無添加ベーコン       | 砂糖                     | いちご                       |                       |    |
| 8日<br>(火)  | シヤム              |                    |                        |                           |                       |    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                    | 人参、玉葱、椎茸、さくらげ、竹の子、大根      | 塩                     |    |
| 9日<br>(水)  | 食パン              | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉   |                           | しょうゆ、みりん、酒            |    |
|            | 長崎ちゃんぽん(エビ)      | 糸削り節               | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油    | 小松菜、大根、きゅうり、人参            | 塩、米酢                  |    |
| 10日<br>(木) | 麦ごはん             | 牛乳                 | 米、麦、砂糖                 |                           |                       |    |
|            | 厚揚げと野菜のいため       | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油                     | 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根       | 塩、しょうゆ、みりん            |    |
| 11日<br>(金) | きびなごのからあげ        | かまぼこ、あさり           | でん粉、三温糖                | 人参、ごぼう、大根、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ  | みそ                    |    |
|            | 天根とごぼうのみそ汁(あさり)  |                    |                        |                           |                       |    |
| 12日<br>(土) | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、三温糖、オリブ油           | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク    | ケチャップ、トマトソース、ワイン、塩    |    |
|            | トマトリゾット          | 鶏肉                 | 上白糖、小麦粉、でん粉、小麦粉、ラード    | 玉葱                        | マッシュルーム               |    |
| 13日<br>(日) | ミニ肉まん            | 豚肉、大豆              | オリブ油、三温糖               | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉         | こんにやく粉                |    |
|            | ポイル野菜のサラダ        | ササミチャンク、寒天         |                        |                           | 米酢、塩                  |    |
| 14日<br>(月) | くだもの             |                    |                        |                           |                       |    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                    |                           |                       |    |
| 15日<br>(火) | 麦ごはん             | 豚肉、牛肉              | 米油、三温糖                 | さくらげ、にんにく                 | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤       |    |
|            | ビビンバソース          | 薄焼き卵               | 三温糖                    | 人参、もやし、小松菜                | 米酢、キムチの素、塩            |    |
| 16日<br>(水) | 野菜のキムチあえ(卵)      | 鶏肉                 | 小麦粉、でん粉、ごま油            | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜          |                       |    |
|            | ワンタンスープ          |                    |                        |                           |                       |    |
| 17日<br>(木) | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング         | トマト                       | トマトソース、ウスターソース、ホットソース |    |
|            | 黒糖パン(乳)          | 脱脂粉乳               | 三温糖                    | 人参、玉葱、トマト、ピーマン            | ケチャップ                 |    |
| 18日<br>(金) | 魚のトマトソースかけ       | さげ、                | 米油、じゃが芋、でん粉            | 人参、玉葱、じゃがいも、ぶどう缶、もも缶、     |                       |    |
|            | ポークビーンズ          | 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆     | こんにやくゼリー、三温糖           | トマトソース、ウスターソース、ホットソース     |                       |    |
| 19日<br>(土) | フルーツミックス         |                    |                        |                           |                       |    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、米油                 | 人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト、玉葱 | パブリカ粉                 |    |
| 20日<br>(日) | チキンライス           | 鶏肉、無添加ベーコン         | パン粉(小麦粉)、でん粉、砂糖        | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シークワーサー液 | 塩、米酢、マスタード            |    |
|            | ミニハンバーグ          | 鶏肉、豚肉、牛肉           | 三温糖、オリブ油               |                           |                       |    |
| 21日<br>(月) | キャベツのサラダ         | ささみチャンク、寒天         | 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖、バター |                           | ペーキングパウダー             |    |
|            | 手作りクリスマスケーキ(卵、乳) | 卵、牛乳、生クリーム         |                        |                           |                       |    |
| 22日<br>(火) | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング         |                           |                       |    |
|            | バーガーパン(乳)        | 脱脂粉乳               | パン粉、でん粉、米粉、なたね油        |                           |                       |    |
| 23日<br>(水) | 魚フライ             | タラ                 | じゃがいも、米油、でん粉           | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ          | ケチャップ、トマトソース、塩        |    |
|            | ポテト野菜のスープ        | 鶏肉、無添加ベーコン         | 米油、マーガリン               | 小松菜、人参、キャベツ、白葱、コーン        | 米酢                    |    |
| 24日<br>(木) | 野菜のソテー           | 豚肉                 |                        |                           |                       |    |

|            |   |   |  |  |  |              |
|------------|---|---|--|--|--|--------------|
| 16日<br>(水) | 牛乳<br>バジルスパゲティ<br>蒸しコーン<br>青菜のサラダ<br>クリスマスクレープ(卵・乳)                       | 牛乳<br>無添加ベーコン<br>ササミチャンク、寒天<br>脱脂粉乳、ゼラチン    | 小麦粉、米油、オリーブ油<br>三温糖、米油<br>小麦粉、大豆油、米粉、小麦粉                   | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム<br>とうもろこし<br>大根、小松菜、きゅうり、切干大根<br>レモン<br>いちご                | バジル粉、こしょう<br>薄口しょうゆ、米酢、塩、<br>ペーキングパウダー                           |              |
| 17日<br>(木) | 牛乳<br>麦ごはん<br>きのこカレー<br>焼きししゃも<br>海藻サラダ                                   | 牛乳<br>豚肉<br>ししゃも<br>海藻、ひじき、ツナフレーク           | 米、麦<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油<br>三温糖、オリーブ油                     | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し<br>めじ、えのき草<br>胡瓜、人参、大根、シクワーサー液、レモン                      | 薄口しょうゆ、塩、米酢  | 幼稚園<br>欠食    |
| 18日<br>(金) | 牛乳<br>ワカメごはん<br>ハパイヤの煮付け<br>ジャガバタ菜巾(卵)<br>青菜の梅肉あえ                         | 牛乳<br>わかめ<br>豚肉、厚揚げ、昆布<br>卵<br>糸割り          | 米、麦<br>三温糖<br>じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖<br>三温糖               | 人参、ハパイヤ、椎茸、大根、<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉                       | しょうゆ、みりん、酒<br>米酢、塩   | 比屋根<br>幼稚園欠食 |
| 21日<br>(月) | 牛乳<br>タコスミート<br>白菜と胡瓜のサラダ<br>あさりの中華スープ(あさり)<br>サラダチーズ(乳)                  | 牛乳<br>牛肉、豚肉・<br>あさり、わかめ、絹ごし豆腐<br>チーズ        | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉<br>三温糖、オリーブ油<br>でん粉                         | 人参、玉葱、にんにく、トマト<br>きゅうり、白菜、キャベツ<br>椎茸、コーン、えのき草、人参                             | タバスコ、バブリーカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース<br>塩、米酢<br>しょうゆ、塩、 | 泡瀬幼稚園<br>欠食  |
| 22日<br>(火) | 牛乳<br>冬至ジュース<br>わかめと豆腐のよせあんかけ<br>野菜の甘酢あえ<br>よもぎもち                         | 牛乳<br>昆布、豚肉<br>豆腐、ワカメ<br>ちくわ、糸けずり           | 米、麦、田いも、米油<br>パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖<br>上新粉、砂糖、つぶあん  | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ<br>人参、かぼちゃ<br>小松菜、もやし、きゅうり、切干大根<br>よもぎ                          | しょうゆ、みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>米酢、ゆかり粉、塩                              |              |
| 24日<br>(木) | 牛乳<br>胚芽あみパン(乳)<br>チキンのからあげ<br>ブロッコリーと野菜のソテー<br>卵とトマトのスープ(卵)<br>ソフトチーズ(乳) | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>鶏肉、卵、白いんげん<br>チーズ | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽<br>小麦粉、でん粉、なたね油<br>米油、マーガリン<br>じゃがいも、でん粉 | ブロッコリー、人参、キャベツ<br>コーン、しめじ<br>人参、玉葱、トマト、セロリ                                   | 塩、こしょう   | 幼稚園欠食        |
| 25日<br>(金) | 牛乳<br>麦ごはん<br>もみの木ハンバーグ<br>あさりとポテトのスープ(あさり)<br>野菜とごぼうのサラダ<br>トマト          | 牛乳<br>鶏肉、豚肉、大豆<br>鶏肉、あさり、<br>ツナフレーク         | 米、麦<br>パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖<br>じゃが芋、でん粉、<br>オリーブ油、三温糖           | 玉葱、生姜、トマト<br>人参、マツタケ、セロリ、ドマ<br>ト<br>ごぼう、大根、きゅうり、小松菜、人参、シーカーチー<br>豚肉<br>ミニトマト | ケチャップ、トマトピュレ、ウスターソース<br>ケチャップ、トマトソース、塩<br>米酢、塩                   |              |

| 曜日         | 献立名             | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)            | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                  | 調味料                    | 欠食   |
|------------|-----------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|------|
| 1日<br>(火)  | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦                         |                                     | ゆかり粉                   |      |
|            | ゆかりごはん          |                    | 米油                          | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ               | 塩、しょうゆ、みりん             |      |
|            | きのこ野菜炒め         | 厚揚げ、ツナフレーク         | 小麦粉、菜種油、でん粉                 | 椎茸、大根、こんにやく、生姜、葱                    | しょうゆ、みりん、塩             |      |
|            | エビ入り大雑煮(エビ・卵)   | エビ、卵白、鶏肉、豆腐        |                             |                                     |                        |      |
| 2日<br>(水)  | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦、ごま油、米油                  | 人参、白菜、                              | しょうゆ、みりん、酒、塩           |      |
|            | キムチごはん          | 豚肉                 | 三温糖、でん粉                     | 生姜、梅肉                               | しょうゆ、みりん               |      |
|            | 魚の梅ソースかけ        | さば                 | 三温糖、ごま油                     | 大根菜、大根、きゅうり、                        | 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ        |      |
|            | 中華あえ            | ササミチヤンク、かまぼこ       |                             | みかん                                 |                        |      |
| 3日<br>(木)  | 牛乳              | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング              |                                     |                        |      |
|            | 食パン(乳)          | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリン(ショートニング)、菜種油、マカロニ | かぼちゃ                                |                        |      |
|            | 小さなかぼちゃのグラタン(乳) | 牛乳、チーズ             | 米油、マーガリン                    | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク                 | 塩、こしょう                 |      |
|            | 牛肉と野菜のソテー       | 牛肉                 | でん粉、じゃが芋                    | 白菜、えのき、えのき茸、マッシュルーム、長葱              | 塩、しょうゆ                 |      |
| 4日<br>(金)  | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦                         | 人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、大根                | 塩                      |      |
|            | 麦ごはん            | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉        | 小松菜、大根、きゅうり、人参                      | しょうゆ、みりん、酒             |      |
|            | 大根のそぼろ煮         | 糸削り節               | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油         |                                     | 塩、米酢                   |      |
|            | 紅芋大福            | 牛乳                 | 三温糖、                        |                                     |                        |      |
| 7日<br>(月)  | 牛乳              | 牛乳                 | 小麦粉、米油、大豆油                  | 人参、キャベツ、きくらげ、もやし                    | 塩、しょうゆ                 |      |
|            | 長崎ちゃんぽん(エビ)     | 豚肉、なると、エビ          | 小麦粉、でん粉、米油                  | キャベツ、玉葱、白菜、にんにく                     |                        |      |
|            | もずく餃子           | もずく、豚肉             | 三温糖、                        | 小松菜、白菜、きゅうり                         | しょうゆ、キムチの素、米酢、塩        |      |
|            | 青菜と白菜のキムチあえ     | 糸削り                |                             | みかん                                 |                        |      |
| 8日<br>(火)  | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦、                        |                                     |                        |      |
|            | 麦ごはん            | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油                          | 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根                 | 塩、しょうゆ、みりん             |      |
|            | 厚揚げと野菜のいため      | かまぼこ、あさり           | でん粉、三温糖                     | 人参、ごぼう、大根、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ            | みそ                     |      |
|            | きびなごのからあげ       |                    |                             | みかん                                 |                        |      |
| 9日<br>(水)  | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦、三温糖、オリブ油                | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク              | ケチャップ、トマトソース、ワイン、塩     |      |
|            | トマトリゾット         | 鶏肉                 | 上白糖、小麦粉、でん粉、小麦粉、ラード         | 玉葱、                                 | こんにやく粉                 |      |
|            | ミニ肉まん           | 豚肉、大豆              | オリブ油、三温糖                    | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉                   | 米酢、塩                   |      |
|            | ポイル野菜のサラダ       | ササミチヤンク、寒天         | アーモンド、大豆油                   |                                     |                        |      |
| 10日<br>(木) | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦                         |                                     |                        |      |
|            | 麦ごはん            | 豚肉、牛肉              | 米油、三温糖                      | きくらげ、にんにく                           | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤        |      |
|            | ビビンパソース         | 薄焼き卵               | 三温糖                         | 人参、もやし、小松菜                          | 米酢、キムチの素、塩             |      |
|            | 野菜のキムチあえ(卵)     | 鶏肉                 | 小麦粉、でん粉、ごま油                 | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜                    |                        |      |
| 11日<br>(金) | 牛乳              | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング、黒糖、黒蜜        |                                     |                        |      |
|            | 黒糖パン(乳)         | 脱脂粉乳               | 三温糖                         | トマト                                 | トマトソース、ウスターソース、ホワイトソース |      |
|            | 魚のトマトソースかけ      | さけ、                | 米油、じゃが芋、でん粉                 | 人参、玉葱、トマト、ピーマン                      | ケチャップ、                 |      |
|            | ポークビーンズ         | 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆     | こんにやくゼリー、三温糖                | ハインズ、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶、ナカチココ、シーワーカーサー液 |                        |      |
| 14日<br>(月) | 牛乳              | 牛乳                 | 米、麦、米油                      | 人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト、玉葱           | パプリカ粉、                 | 美東小  |
|            | チキンライス          | 鶏肉、無添加ベーコン         | 山芋粉、でん粉、砂糖                  | 玉葱、人参、レンコン、長葱                       |                        | 高原小  |
|            | 豆腐のハンバーグ        | 豆腐(大豆)、鶏肉、セロリ      | 三温糖、オリブ油                    | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シーワーカーサー液          | 塩、米酢、マスタード             | 比屋根小 |
|            | キャベツのサラダ        | ささみチヤンク、寒天         |                             | みかん                                 |                        | 欠食   |
| 15日<br>(火) | 牛乳              | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング              |                                     |                        |      |
|            | バーガーパン(乳)       | 脱脂粉乳               | パン粉、でん粉、米粉、なたね油             |                                     |                        |      |
|            | 魚フライ            | タラ                 | じゃがいも、米油、でん粉                | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ                    | ケチャップ、トマトソース、塩         |      |
|            | ポタトと野菜のスープ      | 豚肉、無添加ベーコン         | 米油、マーガリン                    | 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン                  | 米酢                     |      |
| 野菜のソテー     | くだもの            |                    | くだもの                        |                                     |                        |      |

|            |   |   |  |  |  |       |
|------------|---|---|--|--|--|-------|
| 16日<br>(水) | 牛乳<br>バジルスバゲティ<br>クリスマスケーキ(卵、乳)<br>青菜のサラダ<br>くだもの                         | 牛乳<br>無添加ベーコン<br>卵、牛乳、生クリーム<br>ササミチヤンク、寒天   | 小麦粉、米油、オリーブ油<br>小麦粉、ココア、チョコレート、<br>三温糖、バター、米油<br>三温糖       | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム<br>大根、小松菜、きゅうり、切干大根<br>レモン<br>ラ、フランス                   | バジル粉、こしょう<br>ベーキングパウダー<br>薄口しょうゆ、米酢、塩、                               |       |
| 17日<br>(木) | 牛乳<br>麦ごはん<br>きのこカレー<br>焼きししゃも<br>海藻サラダ                                   | 牛乳<br>豚肉<br>ししゃも<br>海藻、ひじき、ツナフレーク           | 米、麦<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油<br>三温糖、オリーブ油                     | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し<br>めじ、えのき茸<br>胡瓜、人参、大根、シーワーカー、液、レモン                 | 薄口しょうゆ、塩、米酢  |       |
| 18日<br>(金) | 牛乳<br>ワカメごはん<br>パパイアの煮付け<br>ジャガバター茶巾(卵)<br>青菜の梅肉あえ                        | 牛乳<br>ワカメ<br>豚肉、厚揚げ、昆布<br>卵<br>糸削り          | 米、麦<br>三温糖<br>じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖<br>三温糖               | 人参、パパイア、椎茸、大根、<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉                   | しょうゆ、みりん、酒<br>米酢、塩   |       |
| 21日<br>(月) | 牛乳<br>タコスミート<br>白菜と胡瓜のサラダ<br>あさりの中華スープ(あさり)<br>くだもの<br>サラダチーズ(乳)          | 牛乳<br>牛肉、豚肉<br>あさり、わかめ、絹ごし豆腐<br>チーズ         | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉<br>三温糖、オリーブ油<br>でん粉                         | 人参、玉葱、にんにく、トマト<br>きゅうり、白豆、キャベツ<br>椎茸、コーン、えのき茸、人参<br>みかん                  | タバスコ、バブリーカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソー<br>ス<br>塩、米酢<br>しょうゆ、塩、 | 泡瀬小穴食 |
| 22日<br>(火) | 牛乳<br>冬至ジュシー<br>わかめと豆腐のよせあんかけ<br>野菜の甘酢あえ<br>よもぎもち                         | 牛乳<br>昆布、豚肉<br>豆腐、ワカメ<br>ちくわ、糸けずり           | 米、麦、田いも、米油<br>パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖<br>上新粉、砂糖、つぶあん  | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ<br>人参、かぼちゃ<br>小松菜、もやし、きゅうり、切干大根<br>よもぎ                      | しょうゆ、みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>米酢、ゆかり粉、塩                                  |       |
| 24日<br>(木) | 牛乳<br>胚芽あみパン(乳)<br>チキンのからあげ<br>ブロッコリーと野菜のソテー<br>卵とトマトのスープ(卵)<br>ソフトチーズ(乳) | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>鶏肉、卵、白いんげん<br>チーズ | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽<br>小麦粉、でん粉、なたね油<br>米油、マーガリン<br>じゃがいも、でん粉 | ブロッコリー、人参、キャベツ<br>コーン、しめじ<br>人参、玉葱、トマト、セロリ                               | 塩、こしょう   |       |
| 25日<br>(金) | 牛乳<br>麦ごはん<br>もみの木ハンバーグ<br>あさりとポテトのスープ(あさり)<br>野菜とごぼうのサラダ<br>クリスマスいちごゼリー  | 牛乳<br>鶏肉、豚肉、大豆<br>鶏肉、あさり、<br>ツナフレーク<br>寒天   | 米、麦<br>パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖<br>じゃが芋、でん粉、<br>オリーブ油、三温糖           | 玉葱、生姜、トマト<br>人参、マッシュルーム、セロリ、ドミ<br>ン<br>しょうゆ、大根、きゅうり、小松菜、人参、ソーイアーチ液、<br>塩 | ケチャップ、トマトピコレ、ウスターソース<br>ケチャップ、トマトソース、塩<br>米酢、塩<br>ベーキングパウダー          |       |

| 曜日         | 献立名                             | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)      | 黄の食品<br>(熱や力になる)              | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                     | 調味料                    | 欠食                       |
|------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|------------------------|--------------------------|
| 1日<br>(火)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦                           |  | ゆかり粉                   |                          |
|            | ゆかりごはん                          |                         | 米油                            | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ                  | 塩、しょうゆ、みりん             |                          |
|            | きのこ野菜炒め                         | 厚揚げ、ツナフレーク              | 小麦粉、菜種油、でん粉                   | 椎茸、大根、こんにゃく、生姜、葱                       | しょうゆ、みりん、塩             |                          |
|            | エビ入り大焼売(エビ・卵)<br>大根のすまし汁        | エビ、卵白、鶏肉、豆腐<br>ささみ、かまぼこ |                               |  |                        |                          |
| 2日<br>(水)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦、ごま油、米油                    | 人参、白菜、<br>生姜、梅肉                        | しょうゆ、みりん、酒、塩           |                          |
|            | キムチごはん                          | 豚肉                      | 三温糖、でん粉                       | 大根菜、大根、きゅうり、<br>みかん                    | しょうゆ、みりん               |                          |
|            | 魚の梅ソースかけ                        | さば                      | 上新粉、砂糖、もち米、でん粉                |  |                        |                          |
|            | 中華あえ<br>くだもの                    | ササミチャンク、かんでん<br>きな粉     |                               |  |                        |                          |
| 3日<br>(木)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 強力粉、砂糖、ショートニング                |  |                        |                          |
|            | 食パン(乳)                          | 脱脂粉乳                    | 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、<br>マカロニ     | かぼちゃ                                   |                        |                          |
|            | 小まな(かぼちのグラタン(乳))                | 牛乳、チーズ                  | 米油、マーガリン                      | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク                    | 塩、こしょう                 |                          |
|            | 牛肉と野菜のソテー<br>さけと卵のスープ(卵)<br>ジャム | さけ、卵、無添加ベーコン            | でん粉、じゃが芋<br>砂糖                | 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱<br>いんご              | 塩、しょうゆ                 |                          |
| 4日<br>(金)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦                           |  | 塩                      |                          |
|            | 麦ごはん                            | 豚肉、油揚げ、かまぼこ             | じゃがいも、米油、三温糖、ごま<br>油、でん粉      | 人参、玉葱、椎茸、さくらげ、竹の子、<br>大根               | しょうゆ、みりん、酒             |                          |
|            | 大根のそぼろ煮                         |                         | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油           | 小松菜、大根、きゅうり、人参                         | 塩、米酢                   |                          |
|            | 紅芋大福<br>青菜のあえもの                 | 糸削り節                    | 三温糖、                          |  |                        |                          |
| 7日<br>(月)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 小麦粉、米油、大豆油                    | 人参、キャベツ、さくらげ、もやし<br>生姜、ねぎ、コーン          | 塩、しょうゆ                 |                          |
|            | 長崎ちゃんぽん(エビ)                     | 豚肉、なると、エビ               | 小麦粉、でん粉、米油                    | キャベツ、玉葱、白菜、にんにく                        |                        |                          |
|            | もずく餃子                           | もずく、豚肉                  | 三温糖、                          | 小松菜、白菜、きゅうり<br>みかん                     | しょうゆ、キムチの素、米酢、<br>塩    |                          |
|            | 青菜と白菜のキムチあえ<br>くだもの             | 糸削り                     |                               |  |                        |                          |
| 8日<br>(火)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦、砂糖                        | しそ粉                                    |                        |                          |
|            | 麦ごはん                            | 厚揚げ、ツナフレーク              | 米油                            | 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根                    | 塩、しょうゆ、みりん             |                          |
|            | 厚揚げと野菜のいため<br>きびなごのからあげ         | かまぼこ、あさり                | でん粉、三温糖                       | 人参、ごぼう、大根、こんにゃく、椎<br>茸、生姜、ねぎ<br>みかん    | みそ                     |                          |
|            | 大根とごぼうのみそ汁<br>(あさり)<br>くだもの     |                         |                               |  |                        |                          |
| 9日<br>(水)  | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦、三温糖、オリブ油                  | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク                 | ケチャップ、トマトソース、ワイン、酒     |                          |
|            | トマトリゾット                         | 鶏肉                      | オリブ油、三温糖                      | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉                      | 米酢、塩                   |                          |
|            | ポイル野菜のサラダ                       | ササミチャンク、寒天              | 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖、<br>バター、米油 | ラ、フランス                                 | ペーキングパウダー              |                          |
|            | くだもの                            | 卵、牛乳、生クリーム              |                               |  |                        |                          |
| 10日<br>(木) | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦                           | きくらげ、にんにく                              | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤        |                          |
|            | 麦ごはん                            | 豚肉、牛肉                   | 米油、三温糖                        | 人参、もやし、小松菜                             | 米酢、キムチの素、塩             |                          |
|            | ビビンバソース                         | 薄焼き卵                    | 小麦粉、でん粉、ごま油                   | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜                       |                        |                          |
|            | 野菜のキムチあえ(卵)<br>ワンタンスープ<br>くだもの  | 鶏肉                      |                               | みかん                                    |                        |                          |
| 11日<br>(金) | 牛乳                              | 牛乳                      | 強力粉、砂糖、ショートニング、黒糖、黒蜜          | トマト                                    | トマトソース、ウスターソース、ホワイトソース |                          |
|            | 黒糖パン(乳)                         | 脱脂粉乳                    | 三温糖                           | 人参、玉葱、トマト、ピーマン                         | ケチャップ、                 |                          |
|            | 魚のトマトソースかけ                      | さけ、                     | 米油、じゃが芋、でん粉                   | ハインズ、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶、<br>ナタデココ、シークワーサー液 |                        |                          |
|            | ポークビーンズ<br>フルーツミックス             | 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆          | こんにゃくゼリー、三温糖                  |  |                        |                          |
| 14日<br>(月) | 牛乳                              | 牛乳                      | 米、麦、米油                        | 人参、玉葱、ピーマン、ゴジ、マッシュルーム、<br>トマトソース       | ハブリカ粉、                 | 美東小<br>高原小<br>比屋根小<br>欠食 |
|            | チキンライス                          | 鶏肉、無添加ベーコン              | 山芋粉、でん粉、砂糖                    | 玉葱、人参、レンコン、長葱                          |                        |                          |
|            | 豆腐のハンバーグ                        | 豆腐(大豆)、鶏肉、セロリ           | 三温糖、オリブ油                      | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シークワーサー液<br>みかん       | 塩、米酢、マスタード             |                          |
|            | キャベツのサラダ<br>くだもの                | ささみチャンク、かんでん            |                               |  |                        |                          |
| 15日<br>(火) | 牛乳                              | 牛乳                      | 強力粉、砂糖、ショートニング                | 強力粉、砂糖、ショートニング                         |                        |                          |
|            | バーガーパン(乳)                       | 脱脂粉乳                    | パン粉、でん粉、米粉、なたね油               |  |                        |                          |
|            | 魚フライ                            | タラ                      | じゃがいも、米油、でん粉                  | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ<br>小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン | ケチャップ、トマトソース、塩         |                          |
|            | ポテトと野菜のスープ<br>野菜のソテー<br>くだもの    | 鶏肉、無添加ベーコン<br>豚肉        | 米油、マーガリン                      | ラ、フランス                                 | 米酢                     |                          |

|            |  |  |  |  |   |       |
|------------|--|--|--|--|---|-------|
| 16日<br>(水) | 牛乳<br>バジルスバゲティ<br>蒸しコーン<br>青菜のサラダ<br>ヨーグルト(乳)                            | 牛乳<br>無添加ベーコン<br>ササミチャンク、寒天<br>生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン | 小麦粉、米油、オリーブ油<br>三温糖、オリーブ油<br>砂糖                            | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム<br>とうもろこし<br>大根、小松菜、きゅうり、切干大根<br>レモン             | バジル粉、こしょう<br>薄口しょうゆ、米酢、塩、                                       |       |
| 17日<br>(木) | 牛乳<br>麦ごはん<br>カレー<br>焼きししやも<br>海藻サラダ                                     | 牛乳<br>豚肉<br>しいやも<br>海藻、ひじき、ツナフレーク              | 米、麦<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油<br>三温糖、オリーブ油                     | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、しめじ、えのき茸<br>胡瓜、人参、大根、シークワーサー液、レモン               | マドラスカレー、カレー粉、塩、ウスターソース、<br>チャツネ<br>薄口しょうゆ、塩、米酢                  |       |
| 18日<br>(金) | 牛乳<br>ワカメごはん<br>パパイヤの煮付け<br>ジャガバタ茶巾(卵)<br>青菜の梅肉あえ                        | 牛乳<br>わかめ<br>豚肉、厚揚げ、昆布<br>卵<br>糸削り             | 米、麦<br>三温糖<br>じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖<br>三温糖               | 人参、パパイヤ、椎茸、大根、<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉             | しょうゆ、みりん、酒<br>米酢、塩  |       |
| 21日<br>(月) | 牛乳<br>タコスミート<br>白菜と胡瓜のサラダ<br>あさりの中華スープ(あさり)<br>くだもの<br>サラダチーズ(乳)         | 牛乳<br>牛肉、豚肉<br>あさり、わかめ、絹ごし豆腐<br>チーズ            | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉<br>三温糖、オリーブ油<br>でん粉                         | 人参、玉葱、にんにく、トマト<br>きゅうり、白菜、キャベツ<br>椎茸、コーン、えのき茸、人参<br>みかん            | タバスコ、パプリカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース<br>塩、米酢<br>しょうゆ、塩、 | 泡瀬小穴食 |
| 22日<br>(火) | 牛乳<br>冬至ジュシー<br>わかめと豆腐のよせあんかけ<br>野菜の甘酢あえ<br>よもぎもち                        | 牛乳<br>昆布、豚肉<br>豆腐、ワカメ<br>ちくわ、糸けずり              | 米、麦、田いも、米油<br>パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖<br>上新粉、砂糖、つぶあん  | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ<br>人参、かぼちゃ<br>小松菜、もやし、きゅうり、切干大根<br>よもぎ                | しょうゆ、みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>米酢、ゆかり粉、塩                             |       |
| 24日<br>(木) | 牛乳<br>胚芽あみパン(乳)<br>チキンのからあげ<br>フロッキーと野菜のソテー<br>卵とトマトのスープ(卵)<br>ソフトチーズ(乳) | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>鶏肉、卵、白いんげん<br>チーズ    | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽<br>小麦粉、でん粉、なたね油<br>米油、マーガリン<br>じゃがいも、でん粉 | ブロッコリー、人参、キャベツ<br>コーン、しめじ<br>人参、玉葱、トマト、セロリ                         | 塩、こしょう  |       |
| 25日<br>(金) | 牛乳<br>麦ごはん<br>もみの木ハンバーグ<br>あさりとポテトのスープ(あさり)<br>野菜とごぼうのサラダ<br>クリスマスいちごゼリー | 牛乳<br>鶏肉、豚肉、大豆<br>鶏肉、あさり、<br>ツナフレーク<br>寒天      | 米、麦<br>パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖<br>じゃが芋、でん粉、<br>オリーブ油、三温糖           | 玉葱、生姜、トマト<br>人参、マッシュルーム、セロリ、トマ<br>ト、大根、きゅうり、小松菜、人参、シーフードソース、<br>味噌 | ケチャップ、トマトピュレ、ウスターソース<br>ケチャップ、トマトソース、塩<br>米酢、塩                  |       |

イチゴ果汁、クランベリー果汁

| 曜日         | 献立名              | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)          | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                 | 調味料                   | 欠食                       |
|------------|------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1日<br>(火)  | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                       |                                    | ゆかり粉                  |                          |
|            | ゆかりごはん           | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油、切麩                     | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ              | 塩、しょうゆ、みりん            |                          |
| 2日<br>(水)  | きのこ野菜炒め          | エビ、卵白、鶏肉、豆腐        | 小麦粉、菜種油、でん粉               | 椎茸、大根、こんにやく、生姜、葱                   | しょうゆ、みりん、塩            |                          |
|            | 大根のすまし汁          | ささみ、かまぼこ           |                           |                                    |                       |                          |
| 3日<br>(木)  | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、ごま油、米油、ごま油            | 人参、白菜                              | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                          |
|            | キムチごはん           | 豚肉                 | 三温糖、でん粉                   | 生姜、梅肉                              | しょうゆ、みりん              |                          |
| 4日<br>(金)  | 魚の梅ソースかけ         | さば                 | 三温糖、ごま油                   | 大根菜、大根、きゅうり、みかん                    | 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ       |                          |
|            | 中華あえ             | ササミチヤンク、かんでん       |                           |                                    |                       |                          |
| 5日<br>(土)  | くだもの             | きな粉                |                           |                                    |                       |                          |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング            |                                    |                       |                          |
| 6日<br>(日)  | 食パン(乳)           | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、マカロニ     | かぼちゃ                               |                       |                          |
|            | 小さなかぼちやのグラタン(乳)  | 牛乳、チーズ             | 米油、マーガリン                  | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク                | 塩、こしょう                |                          |
| 7日<br>(月)  | 牛肉と野菜のソテー        | 牛肉                 | でん粉、じゃが芋                  | 白菜、えのき、えのき茸、マッシュルーム、夏葱             | 塩、しょうゆ                |                          |
|            | さげと卵のスープ(卵)      | さげ、卵、無添加ベーコン       | 砂糖                        | いちご                                |                       |                          |
| 8日<br>(火)  | ジャム              |                    |                           |                                    |                       |                          |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                       | 人参、玉葱、椎茸、さくらげ、竹の子、大根               | 塩                     |                          |
| 9日<br>(水)  | 麦ごはん             | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉      | 小松菜、大根、きゅうり、人参                     | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                          |
|            | 厚揚げと野菜のいため       | 糸削り節               | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油       |                                    |                       |                          |
| 10日<br>(木) | きびなごのからあげ<3~4歳>  | 牛乳                 | 三温糖、                      |                                    | 塩、米酢                  |                          |
|            | 大根とごぼうのみそ汁(あさり)  | 牛乳                 | 小麦粉、米油、大豆油                | 人参、キャベツ、さくらげ、もやし                   | 塩、しょうゆ                |                          |
| 11日<br>(金) | くだもの             | 豚肉、なると、エビ          | 小麦粉、でん粉、米油                | 生姜、ねぎ、ニンニク                         |                       |                          |
|            | 牛乳               | もずく、豚肉             | 小麦粉、でん粉、米油                | キャベツ、玉葱、白菜、にんにく                    | しょうゆ、キムチの素、米酢、塩       |                          |
| 12日<br>(土) | 長崎ちゃんぽん(エビ)      | 糸削り                | 三温糖、                      | 小松菜、白菜、きゅうり                        |                       |                          |
|            | もずく餃子            |                    |                           | みかん                                |                       |                          |
| 13日<br>(日) | 青菜と白菜のキムチあえ      | 牛乳                 | 米、麦、砂糖                    | 人参、玉葱、小松菜、玉葱、切干大根                  | 塩、しょうゆ、みりん            |                          |
|            | くだもの             | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油                        |                                    |                       |                          |
| 14日<br>(月) | 牛乳               | かまぼこ、あさり           | でん粉、三温糖                   | 人参、ごぼう、大根、にんにく、椎茸、生姜、ねぎ            | みそ                    |                          |
|            | トマトリゾット          | 牛乳                 | 米、麦、三温糖、オリブ油              | みかん                                |                       |                          |
| 15日<br>(火) | ミニ肉まん            | 鶏肉                 | 上白糖、小麦粉、でん粉、小麦粉、ラード       | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク             | ケチャップ、トマトソース、ワイン、塩    |                          |
|            | ポイル野菜のサラダ        | 豚肉、大豆              | オリブ油、三温糖                  | 玉葱                                 | こんにやく粉                |                          |
| 16日<br>(水) | アーモンド            | ササミチヤンク、寒天         | アーモンド、大豆油                 | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉                  | 米酢、塩                  |                          |
|            | 牛乳               |                    |                           |                                    |                       |                          |
| 17日<br>(木) | 麦ごはん             | 牛乳                 | 米、麦                       |                                    |                       |                          |
|            | ビビンバソース          | 豚肉、牛肉              | 米油、三温糖                    | さくらげ、にんにく                          | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤       |                          |
| 18日<br>(金) | 野菜のキムチあえ(卵)      | 薄焼き卵               | 三温糖                       | 人参、もやし、小松菜                         | 米酢、キムチの素、塩            |                          |
|            | ワンタンスープ          | 鶏肉                 | 小麦粉、でん粉、ごま油               | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜                   |                       |                          |
| 19日<br>(土) | くだもの             |                    |                           | みかん                                |                       |                          |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング、黒糖、黒蜜      |                                    |                       |                          |
| 20日<br>(日) | 黒糖パン(乳)          | 脱脂粉乳               | 三温糖                       | トマト                                | トマトソース、ウスターソース、ホットソース |                          |
|            | 魚のトマトソースかけ       | さげ、                | 米油、じゃが芋、でん粉               | 人参、玉葱、トマト、ピーマン                     | ケチャップ、                |                          |
| 21日<br>(月) | ポークビーンズ          | 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆     | こんにやくゼリー、三温糖              | バイン缶、黒みかん缶、ぶどう缶、もも缶、ナタデココ、シークワーサー液 |                       |                          |
|            | フルーツミックス         |                    |                           |                                    |                       |                          |
| 22日<br>(火) | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、米油                    | 人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、マッシュルーム、トマトソース  | パブリカ粉、                | 美東小<br>高原小<br>比屋根小<br>欠食 |
|            | チキンライス           | 鶏肉、無添加ベーコン         | 山芋粉、でん粉、砂糖                | 玉葱、人参、レンコン、長葱                      | 塩、米酢、マスタード            |                          |
| 23日<br>(水) | 豆腐のハンバーグ         | 豆腐(大豆)、鶏肉、セロリ      | 三温糖、オリブ油                  | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シークワーサー液          |                       |                          |
|            | キャベツのサラダ         | ささみチヤンク、かんでん       | 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖、バター、米油 |                                    | ベーキングパウダー             |                          |
| 24日<br>(木) | 手作りクリスマスケーキ(卵、乳) | 卵、牛乳、生クリーム         |                           |                                    |                       |                          |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング            |                                    |                       |                          |
| 25日<br>(金) | バーガーパン(乳)        | 脱脂粉乳               | パン粉、でん粉、米粉、なたね油           |                                    |                       |                          |
|            | 魚フライ             | タラ                 | じゃがいも、米油、でん粉              | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ                   | ケチャップ、トマトソース、塩        |                          |
| 26日<br>(土) | ポテトと野菜のスープ       | 鶏肉、無添加ベーコン         | 米油、マーガリン                  | 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン                 | 米酢                    |                          |
|            | 野菜のソテー           | 豚肉                 |                           | みかん                                |                       |                          |
| 27日<br>(日) | くだもの             | チーズ                |                           |                                    |                       |                          |

|            |   |   |  |  |   |                        |  |
|------------|---|---|--|--|---|------------------------|--|
| 16日<br>(水) | 牛乳<br>バジルスパゲティ<br>蒸しコーン<br>青菜のサラダ<br>ヨーグルト(乳)                             | 牛乳<br>無添加ベーコン<br>ササミチヤンク、寒天<br>生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン    | 小麦粉、米油、オリーブ油<br>三温糖<br>砂糖                                  | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム<br>とうもろこし<br>大根、小松菜、きゅうり、切干大根、<br>レモン              | バジル粉、こしょう<br>薄口しょうゆ、米酢、塩、                                       |                        |  |
| 17日<br>(木) | 牛乳<br>麦ごはん<br>きのこカレー<br>焼きししゃも<br>海藻サラダ                                   | 牛乳<br>豚肉<br>ししゃも<br>海藻、ひじき、ツナフレーク                 | 米、麦<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油<br>三温糖、オリーブ油                     | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し<br>めじ、えのき草<br>胡瓜、人参、大根、シークワーサー液、レモン             | 薄口しょうゆ、塩、米酢   | マトゥスカレー、カレールー、<br>チキンス |  |
| 18日<br>(金) | 牛乳<br>ワカメごはん<br>パパイアの煮付け<br>ジャガバタ菜巾(卵)<br>青菜の梅肉あえ                         | 牛乳<br>ワカメ<br>豚肉、厚揚げ、昆布<br>卵<br>糸割り                | 米、麦、砂糖<br>三温糖<br>じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖<br>三温糖            | 人参、パパイア、椎茸、大根、<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉               | しょうゆ、みりん、酒<br>米酢、塩  |                        |  |
| 21日<br>(月) | 牛乳<br>タコスミート<br>白菜と胡瓜のサラダ<br>あさりの中華スープ(あさり)<br>くだもの<br>サラダチーズ(乳)          | 牛乳<br>牛肉、豚肉・<br>あさり、わかめ、絹ごし豆腐<br>チーズ              | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉<br>三温糖、オリーブ油<br>でん粉                         | 人参、玉葱、にんにく、トマト<br>きゅうり、白菜、キャベツ<br>椎茸、コーン、えのき草、人参<br>みかん              | タバスコ、パプリカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース<br>塩、米酢<br>しょうゆ、塩、 | 泡瀬小穴食                  |  |
| 22日<br>(火) | 牛乳<br>冬至ジュシー<br>わかめと豆腐のよせあんかけ<br>野菜の甘酢あえ<br>よもぎもち                         | 牛乳<br>昆布、豚肉<br>豆腐、ワカメ<br>ちくわ、糸けずり                 | 米、麦、田いも、米油<br>パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖<br>上新粉、砂糖、つぶあん  | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ<br>人参、かぼちゃ<br>小松菜、もやし、きゅうり、切干大根<br>よもぎ                  | しょうゆ、みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>米酢、ゆかり粉、塩                             |                        |  |
| 24日<br>(木) | 牛乳<br>胚芽あみパン(乳)<br>チキンのからあげ<br>ブロッコリーと野菜のソテー<br>卵とトマトのスープ(卵)<br>ソフトチーズ(乳) | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>鶏肉、卵、白いんげん<br>チーズ<br>牛乳 | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽<br>小麦粉、でん粉、なたね油<br>米油、マーガリン<br>じゃがいも、でん粉 | ブロッコリー、人参、キャベツ<br>コーン、しめじ<br>人参、玉葱、トマト、セロリ                           | 塩、こしょう  |                        |  |
| 25日<br>(金) | 牛乳<br>麦ごはん<br>もみの木ハンバーグ<br>あさりとポテトのスープ(あさり)<br>野菜とごぼうのサラダ<br>クリスマスいちごゼリー  | 牛乳<br>鶏肉、豚肉、大豆<br>鶏肉、あさり、<br>ツナフレーク<br>寒天         | 米、麦<br>パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖<br>じゃが芋、でん粉、<br>オリーブ油、三温糖           | 玉葱、生姜、トマト<br>人参、マツタケ、セロリ、ドマ<br>ト<br>ごぼう、大根、きゅうり、小松菜、人参、シーワーカー、<br>梅肉 | ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース<br>ケチャップ、トマトソース、塩<br>米酢、塩                 | イチゴ果汁、クランベリー果汁         |  |



| 曜日             | 献立名         | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)       | 緑の食品<br>(体の調子を整える)         | 調味料                   | 欠食             |
|----------------|-------------|--------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|
| 1日<br>(火)      | 牛乳          | 牛乳                 | 米、麦                    |                            | ゆかり粉                  |                |
|                | ゆかりごはん      | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米、麦                    | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ      | 塩、しょうゆ、みりん            |                |
|                | きのこ野菜炒め     | エビ、卵白、鶏肉、豆腐        | 小麦粉、菜種油、でん粉            | 椎茸、大根、こんにやく、生姜、葱           | しょうゆ、みりん、塩            |                |
| 2日<br>(水)      | 大根のすまし汁     | ささみ、かまぼこ           |                        | みかん                        |                       |                |
|                | くだもの        |                    |                        |                            |                       |                |
|                | 牛乳          | 牛乳                 | 米、麦、ごま油、米油             | 人参、白菜、生姜、梅肉                | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                |
| 3日<br>(木)      | キムチごはん      | 豚肉                 | 三温糖、でん粉                | 大豆、梅肉                      | しょうゆ、みりん              |                |
|                | 魚の梅ソースかけ    | さば                 | 三温糖、ごま油                | 大根菜、大根、きゅうり、みかん            | 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ       |                |
|                | 中華あえ        | ササミチヤンク、寒天         | 上新粉、砂糖、もち米、でん粉         |                            |                       |                |
| 4日<br>(金)      | くだもの        | きな粉                |                        |                            |                       |                |
|                | 牛乳          | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング         |                            |                       |                |
|                | 食パン(乳)      | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、マカロ   | かぼちゃ                       |                       |                |
| 7日<br>(月)      | 牛肉と野菜のソテー   | 牛乳、チーズ             | 米油、マーガリン               | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク        | 塩、こしょう                |                |
|                | さげと卵のスープ(卵) | さげ、卵、無添加ペーコン       | でん粉、じゃが芋               | 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱         | 塩、しょうゆ                |                |
|                | ジャム         | 砂糖                 |                        | しいこ                        |                       |                |
| 8日<br>(火)      | 牛乳          | 牛乳                 | 米、麦、砂糖                 |                            | 塩                     |                |
|                | 麦ごはん        | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉   | 人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、大根       | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                |
|                | 厚揚げと野菜のいため  | 糸削り節               | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油    | 小松菜、大根、きゅうり、人参             | 塩、米酢                  |                |
| 9日<br>(水)      | 牛乳          | 牛乳                 | 小麦粉、米油、大豆油             | 人参、キャベツ、きくらげ、もやし           | 塩、しょうゆ                |                |
|                | トマトリゾット     | 豚肉、なると、エビ          | 小麦粉、米油、大豆油             | 生姜、ねぎ、コーン                  |                       |                |
|                | ポイル野菜のサラダ   | もずく、豚肉             | 小麦粉、でん粉、米油             | キャベツ、玉葱、白菜、にんにく            | しょうゆ、キムチの素、米酢、塩       |                |
| 10日<br>(木)     | くだもの        | 糸削り                | 三温糖、                   | 小松菜、白菜、きゅうり                |                       |                |
|                | 牛乳          | 牛乳                 | 米、麦、                   | みかん                        |                       |                |
|                | 麦ごはん        | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米、麦、米油                 | しそ粉                        |                       |                |
| 11日<br>(金)     | 牛乳          | 牛乳                 | 米油                     | 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根        | 塩、しょうゆ、みりん            | 美東中<br>1年欠食    |
|                | 黒糖パン(乳)     | かまぼこ、あさり           | でん粉、三温糖                | 人参、ごぼう、大根、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ   | みそ                    |                |
|                | 魚のトマトソースかけ  | アーモンド              | アーモンド、大豆油              | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク     | ケチャップ、トマトソース、ワイン、塩    | 美東中<br>1年欠食    |
| 14日<br>(月)     | ポークビーンズ     | 鶏肉                 | オリーブ油、三温糖              | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉          | 米酢、塩                  |                |
|                | フルーツミックス    | 卵、牛乳、生クリーム         | 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖、バター | ラ、フランス                     | ペーキングパウダー             |                |
|                | 牛乳          | 牛乳                 | 米、麦                    |                            |                       |                |
| 15日<br>(火)     | 牛乳          | 牛乳                 | 米油、三温糖                 | きくらげ、にんにく                  | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤       | 美東中<br>1年・2年欠食 |
|                | バーガーパン(乳)   | 鶏肉、牛肉              | 三温糖                    | 人参、もやし、小松菜                 | 米酢、キムチの素、塩            |                |
|                | 魚フライ        | 薄焼き卵               | 小麦粉、でん粉、ごま油            | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜           |                       |                |
| 沖繩東中<br>2年欠食   | ポテトと野菜のスープ  | 鶏肉、無添加ペーコン         | こんにやくゼリー、三温糖           | みかん                        |                       |                |
|                | 野菜のソテー      | 豆腐(大豆)、鶏肉、セラチン     | 米、麦、米油                 | 人参、玉葱、トマト、ピーマン             | トマトソース、ウスターソース、ホットソース | 美東中<br>2年欠食    |
|                | くだもの        | ささみチヤンク、かんてん       | 山芋粉、でん粉、砂糖             | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シーワーカーサー液 | 塩、米酢、マスタード            |                |
| 沖繩東中<br>1年2年欠食 | 牛乳          | 生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン    | 砂糖                     |                            |                       |                |
|                | 牛乳          | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング         | みかん                        |                       |                |
|                | バーガーパン(乳)   | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリン              | 人参、玉葱、人参、レンコン、長葱           | ケチャップ                 | 沖繩東中<br>1年2年欠食 |
| 沖繩東中<br>1年2年欠食 | 魚フライ        | タラ                 | パン粉、でん粉、米粉、なたね油        | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ           | ケチャップ                 |                |
|                | ポテトと野菜のスープ  | 鶏肉、無添加ペーコン         | じゃがいも、米油、でん粉           | 人参、玉葱、人参、キャベツ、白粟、コーン       | ケチャップ、トマトソース、塩        |                |
|                | 野菜のソテー      | 豚肉                 | 米油、マーガリン               | ラ、フランス                     | 米酢                    |                |
| くだもの           | くだもの        |                    |                        |                            |                       |                |

|            |   |  |  |  |   |                |  |
|------------|---|--|--|--|---|----------------|--|
| 16日<br>(水) | 牛乳<br>バジルスバゲティ<br>蒸しコーン<br>青菜のサラダ<br>チーズ(乳)<br>くだもの                         | 牛乳<br>無添加ベーコン<br>ササミチャンク、寒天<br>チーズ               | 小麦粉、米油、オリーブ油<br>三温糖  | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム<br>とうもろこし<br>大根、小松菜、きゅうり、切干大根<br>レモン<br>みかん                | バジル粉、こしょう<br>薄口しょうゆ、米酢、塩、                                       | 沖縄東中<br>1年2年夕食 |  |
| 17日<br>(木) | 牛乳<br>麦ごはん<br>きのこカレー<br>焼きししゃも<2尾><br>海藻サラダ                                 | 牛乳<br>豚肉<br>ししゃも<br>海藻、ひじき、ツナフレーク                | 米、麦<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油  | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し<br>めじ、えのき茸<br>胡瓜、人参、大根、シークワーサー、淡、レモン                    | マトラスカレー、カレー粉、塩、ウスターソース、<br>チャップネ<br>薄口しょうゆ、塩、米酢                 | 沖縄東中<br>1年2年夕食 |  |
| 18日<br>(金) | 牛乳<br>ワカメごはん<br>ハワイの煮付け<br>ジャガバタ茶巾(卵)<br>青菜の梅肉あえ                            | 牛乳<br>ワカメ<br>豚肉、厚揚げ、昆布<br>卵<br>糸割り               | 米、麦<br>三温糖<br>じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖<br>三温糖                       | 人参、パパイヤ、椎茸、大根、<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉                       | しょうゆ、みりん、酒<br>米酢、塩  |                |  |
| 21日<br>(月) | 牛乳<br>タコスミート<br>白菜と胡瓜のサラダ<br>あさりの中華スープ(あさり)<br>くだもの<br>サラダチーズ(乳)            | 牛乳<br>牛肉、豚肉<br>あさり、わかめ、絹ごし豆腐<br>チーズ              | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉<br>三温糖、オリーブ油<br>でん粉                                 | 人参、玉葱、にんにく、トマト<br>きゅうり、白菜、キャベツ<br>椎茸、コーン、えのき茸、人参<br>みかん                      | タバスコ、バブリカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース<br>塩、米酢<br>しょうゆ、塩、 |                |  |
| 22日<br>(火) | 牛乳<br>冬至ジュージュー<br>わかめと豆腐のよせあんかけ<br>野菜の甘酢あえ<br>よもぎもち<br>くだもの                 | 牛乳<br>昆布、豚肉<br>豆腐、ワカメ<br>ちくわ、糸けずり                | 米、麦、田いも、米油<br>パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖<br>上新粉、砂糖、つぶあん          | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ<br>人参、かぼちゃ<br>小松菜、もやし、きゅうり、切干大根<br>よもぎ<br>みかん                   | しょうゆ、みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>米酢、ゆかり粉、塩                             |                |  |
| 24日<br>(木) | 牛乳<br>胚芽あみパン(乳)<br>チキンのからあげ<br>ブロッコリーと野菜のソテー<br>卵とトマトのスープ(卵)<br>ソフトチーズ(乳)   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>鶏肉、卵、白いんげん<br>チーズ      | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽<br>小麦粉、でん粉、なたね油<br>米油、マーガリン<br>じゃがいも、でん粉         | ブロッコリー、人参、キャベツ<br>コーン、しめじ<br>人参、玉葱、トマト、セロリ                                   | 塩、こしょう  |                |  |
| 25日<br>(金) | 牛乳<br>麦ごはん<br>もみの木ハンバーグ<br>あさりとポテトのスープ(あさり)<br>野菜とごぼうのサラダ<br>クリスマスクレープ(卵・乳) | 牛乳<br>鶏肉、豚肉、大豆<br>鶏肉、あさり、<br>ツナフレーク<br>脱脂粉乳、ゼラチン | 米、麦<br>パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖<br>じゃが芋、でん粉、<br>オリーブ油、三温糖<br>小麦粉、大豆油、米粉、小麦粉 | 玉葱、生姜、トマト<br>人参、マッシュルーム、セロリ、トマト<br>ごぼう、大根、きゅうり、小松菜、人参、シーフードソース、<br>梅肉<br>いちご | ケチャップ、トマトピュレ、ウスターソース<br>ケチャップ、トマトソース、塩<br>米酢、塩<br>ペーキングパウダー     |                |  |

| 曜日         | 献立名              | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)          | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                 | 調味料                   | 欠食                 |
|------------|------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1日<br>(火)  | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                       |                                    | ゆかり粉                  |                    |
|            | ゆかりごはん           |                    | 米、麦                       | しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ              | 塩、しょうゆ、みりん            |                    |
|            | きのこ野菜炒め          | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油、切麩                     |                                    |                       |                    |
| 2日<br>(水)  | エビ入り大焼売(エビ・卵)    | エビ、卵白、鶏肉、豆腐        | 小麦粉、菜種油、でん粉               | 椎茸、大根、こんにやく、生姜、葱                   | しょうゆ、みりん、塩            |                    |
|            | 大根のすまし汁          | ささみ、かまぼこ           |                           | みかん                                |                       |                    |
|            | くだもの             |                    |                           |                                    |                       |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、ごま油、米油                | 人参、白菜                              | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                    |
|            | キムチごはん           | 豚肉                 | 三温糖、でん粉                   | 生姜、梅肉                              | しょうゆ、みりん              |                    |
| 3日<br>(木)  | 魚の梅ソースかけ         | さば                 | 三温糖、ごま油                   | 大根菜、大根、きゅうり、みかん                    | 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ       |                    |
|            | 中華あえ             | ササミチヤンク、かんでん       | 上新粉、砂糖、もち米、でん粉            |                                    |                       |                    |
|            | くだもの             | きな粉                |                           |                                    |                       |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング            | かぼちゃ                               |                       |                    |
|            | 食パン(乳)           | 脱脂粉乳               | 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、マカロニ     | 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク                | 塩、こしょう                |                    |
| 4日<br>(金)  | 牛肉と野菜のソテー        | 牛肉                 | 米油、マーガリン                  | 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱                 | 塩、しょうゆ                |                    |
|            | さけと卵のスープ(卵)      | さけ、卵、無添加ペーコン       | でん粉、じゃが芋                  | いちご                                |                       |                    |
|            | ジャム              |                    | 砂糖                        |                                    |                       |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                       | 人参、玉葱、椎茸、さくらげ、竹の子、大根               | 塩                     |                    |
|            | 麦ごはん             | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉      | 人参、玉葱、椎茸、さくらげ、竹の子、大根               | しょうゆ、みりん、酒、塩          |                    |
| 7日<br>(月)  | 大根のそぼろ煮          | 豚肉、油揚げ、かまぼこ        | ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油       | 小松菜、大根、きゅうり、人参                     | 塩、米酢                  |                    |
|            | 紅芋大福             | 糸削り節               | 三温糖、                      |                                    |                       |                    |
|            | 青菜のあえもの          | 牛乳                 | 小麦粉、米油、大豆油                | 人参、キャベツ、きくらげ、もやし                   | 塩、しょうゆ                |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 小麦粉、でん粉、米油                | 生姜、ねぎ、コーン                          |                       |                    |
|            | 長崎ちゃんぽん(エビ)      | 豚肉、なると、エビ          | 小麦粉、米油、大豆油                | キャベツ、玉葱、白菜、にんにく                    | しょうゆ、キムチの素、米酢、塩       |                    |
| 8日<br>(火)  | もずく餃子<2個>        | もずく、豚肉             | 小麦粉、でん粉、米油                | 小松菜、白菜、きゅうり                        |                       |                    |
|            | 青菜と白菜のキムチあえ      | 糸削り                | 三温糖、                      | みかん                                |                       |                    |
|            | くだもの             |                    |                           |                                    |                       |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、砂糖                    |                                    |                       |                    |
|            | 麦ごはん             | 厚揚げ、ツナフレーク         | 米油                        | 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根                | 塩、しょうゆ、みりん            | 美東中<br>1年欠食        |
| 9日<br>(水)  | 厚揚げと野菜のいため       | きびなご               | 小麦粉、でん粉、菜種油               | 人参、ごぼう、大根、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ           | みそ                    |                    |
|            | まひなごのからあげ<4~5個>  | かまぼこ、あさり           | でん粉、三温糖                   |                                    |                       |                    |
|            | 大根とごぼうのみそ汁(あさり)  |                    | アーモンド、大豆油                 |                                    |                       |                    |
|            | アーモンド            |                    |                           |                                    |                       |                    |
|            | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、三温糖、オリブ油              | トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク             | ケチャップ、トマトソース、ワイン、塩    | 美東中<br>1年・2年<br>欠食 |
| 10日<br>(木) | トマトリゾット          | 鶏肉                 | 米、麦、三温糖、オリブ油              | 玉葱                                 | こんにやく粉                |                    |
|            | ミニ肉まん            | 豚肉、大豆              | 上白糖、小麦粉、でん粉、小麦粉、ラード       | 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉                  | 米酢、塩                  |                    |
|            | ポイル野菜のサラダ        | ササミチヤンク、寒天         | オリブ油、三温糖                  |                                    |                       |                    |
|            | ヨーグルト(乳)         | 生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン    | 砂糖                        |                                    |                       |                    |
|            | くだもの             |                    |                           | ラ、フランス                             |                       |                    |
| 11日<br>(金) | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦                       |                                    |                       |                    |
|            | 麦ごはん             | 豚肉、牛肉              | 米油、三温糖                    | さくらげ、にんにく                          | みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤       | 美東中<br>1年・2年<br>欠食 |
|            | ビビンバソース          | 薄焼き卵               | 三温糖                       | 人参、もやし、小松菜                         | 米酢、キムチの素、塩            |                    |
|            | 野菜のキムチあえ(卵)      | 鶏肉                 | 小麦粉(ワンタン)でん粉、ごま油          | 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜                   |                       |                    |
|            | ワンタンスープ          |                    |                           | みかん                                |                       |                    |
| 14日<br>(月) | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング、黒糖、黒蜜      |                                    |                       |                    |
|            | 黒糖パン(乳)          | 脱脂粉乳               | 三温糖                       | トマト                                | トマトソース、ウスターソース、ホットソース | 美東中<br>2年欠食        |
|            | 魚のトマトソースかけ       | さけ、                | 米油、じゃが芋、でん粉               | 人参、玉葱、トマト、ピーマン                     | ケチャップ、                |                    |
|            | ホークビーンス          | 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆     | こんにやくゼリー、三温糖              | ハインズ、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶、ナカチココ、シークワーサー液 |                       |                    |
|            | フルーツミックス         |                    |                           |                                    |                       |                    |
| 15日<br>(火) | 牛乳               | 牛乳                 | 米、麦、米油                    | 人参、玉葱、ピーマン、ゴジ、マッシュルーム、トマトソース       | パブリカ粉、                | 沖縄東中<br>2年欠食       |
|            | チキンライス           | 鶏肉、無添加ペーコン         | 山芋粉、でん粉、砂糖                | 玉葱、人参、レンコン、長葱                      |                       |                    |
|            | 豆腐のハンバーグ         | 豆腐(大豆)、鶏肉、セラチン     | 三温糖、オリブ油                  | 人参、きゅうり、キャベツ、レモン、シークワーサー液          | 塩、米酢、マスタード            |                    |
|            | キャベツのサラダ         | ささみチヤンク、寒天         | 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖、バター、米油 |                                    |                       |                    |
|            | 手作りクリスマスケーキ(卵、乳) | 卵、牛乳、生クリーム         |                           |                                    |                       |                    |
| 15日<br>(火) | 牛乳               | 牛乳                 | 強力粉、砂糖、ショートニング            |                                    |                       |                    |
|            | バーガーパン(乳)        | 脱脂粉乳               | パン粉、でん粉、米粉、なたね油           |                                    | ケチャップ                 | 沖縄東中<br>1年2年欠食     |
|            | 魚フライ             | タラ                 | じゃがいも、米油、でん粉              | 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ                   | ケチャップ、トマトソース、塩        |                    |
|            | ポテトと野菜のスープ       | 鶏肉、無添加ペーコン         | 米油、マーガリン                  | 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン                 | 米酢                    |                    |
|            | 野菜のソテー           | 豚肉                 |                           | ラ、フランス                             |                       |                    |
| くだもの       |                  |                    |                           |                                    |                       |                    |

|            |               |               |               |                              |                                 |  |                |
|------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------------------------|--|----------------|
| 16日<br>(水) | 牛乳            | 牛乳            | 無添加ベーコン       | 小麦粉、米油、オリーブ油                 | 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム               | バジル粉、こしょう                                    | 沖縄東中<br>1年2年欠食 |
|            | 蒸しコーン         | ササミチヤンク、寒天    | チーズ           | 三温糖                          | とうもろこし                          | 薄口しょうゆ、米酢、塩、                                 |                |
|            | 青菜のサラダ        | チーズ(乳)        | チーズ           |                              | 大根、小松菜、きゅうり、切干大根<br>レモン         |  |                |
| 17日<br>(木) | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳            | 米、麦                          | みかん                             |  | 沖縄東中<br>1年2年欠食 |
|            | 麦ごはん          | 豚肉            | 豚肉            | じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油           | 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し<br>めじ、えのき草 | マドラスカレー、カレー粉、塩、ウスターソース、<br>チャツネ              |                |
|            | きのこカレー        | 焼きししゃも        | 海藻、ひじき、ツナフレーク | 三温糖、オリーブ油                    | 胡瓜、人参、大根、シーフーカー、液、レモン           | 薄口しょうゆ、塩、米酢                                  |                |
| 18日<br>(金) | 牛乳            | 牛乳            | ワカメ           | 米、麦                          | 人参、パパイヤ、椎茸、大根、<br>こんにやく         | しょうゆ、みりん、酒                                   |                |
|            | ワカメごはん        | 豚肉、厚揚げ、昆布     | 卵             | じゃが芋、バター、でん粉、<br>小麦粉、砂糖      | グリーンピース                         |  |                |
|            | パパイヤの煮付け      | 糸削り           | 糸削り           | 三温糖                          | 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉                | 米酢、塩   |                |
| 21日<br>(月) | 牛乳            | 牛乳            | 牛肉、豚肉         | 米油、小麦粉、三温糖、でん粉               | 人参、玉葱、にんにく、トマト                  | タバスコ、パプリカ、しょうゆ、チリパウ<br>ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース |                |
|            | タコスミート        | あさり、わかめ、絹ごし豆腐 | あさり、わかめ、絹ごし豆腐 | 三温糖、オリーブ油                    | きゅうり、白菜、キャベツ                    | 塩、米酢   |                |
|            | 白菜と胡瓜のサラダ     | チーズ           | チーズ           | でん粉                          | 椎茸、コーン、えのき草、人参                  | しょうゆ、塩、                                      |                |
| 22日<br>(火) | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳            | 米、麦、田いも、米油                   | 人参、竹の子、椎茸、ねぎ                    | しょうゆ、みりん、酒                                   |                |
|            | 冬至ジュシー        | 昆布、豚肉         | 豆腐、ワカメ        | パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、<br>三温糖 | 人参、かぼちゃ                         | しょうゆ、みりん                                     |                |
|            | わかめと豆腐のよせあんかけ | ちくわ、糸けすり      | ちくわ、糸けすり      | 上新粉、砂糖、つぶあん                  | 小松菜、もやし、きゅうり、切干大根               | 米酢、ゆかり粉、塩                                    |                |
| 24日<br>(木) | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳            | 強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽            |                                 |  |                |
|            | 胚芽あみパン(乳)     | 鶏肉            | 鶏肉            | 小麦粉、でん粉、なたね油                 | ブロッコリー、人参、キャベツ                  | 塩、こしょう                                       |                |
|            | チキンのからあげ      | 豚肉            | 豚肉、卵、白いんげん    | 米油、マーガリン                     | コーン、しめじ                         |  |                |
| 25日<br>(金) | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳            | 米、麦                          | 人参、玉葱、トマト、セロリ                   |  |                |
|            | 卵とトマトのスープ(卵)  | ソフトチーズ(乳)     | ソフトチーズ(乳)     | じゃがいも、でん粉                    |                                 |  |                |
|            | 野菜とごぼうのサラダ    | クリスマスケーキ(卵・乳) | クリスマスケーキ(卵・乳) | 小麦粉、大豆油、米粉、小麦粉               | いちご                             | ベーキングパウダー                                    |                |