



月	火	水	木	金	土
		1 麦ご飯 沖縄風煮つけ 野菜と竹輪のごま和え えのきと麩のみそ汁 りんご	2 ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン レタス入りごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ ぶどう	3 麦ご飯 レバーフライ カラフルサラダ クーリジシ みかん	4 白菜のあんかけ丼 ウインナー もずくと豆腐のスープ フルーツ
		【赤】豚三枚肉又は肩ロース、生昆布、生揚げ、焼き竹輪、保育ミルク 【黄】胚芽米、麦、強化米、こんにやく、砂糖、三温糖、ごま、調合油、おつゆ麩、さつま芋 【緑】大根、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、りんご	【赤】鮭、ミルク、あさり缶、粉チーズ、ベーコン、焼きのり 【黄】ロールパン、油、バター、小麦粉、マカロニ、パン粉、米、強化米 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ほうれん草、ごぼう、人参、コン缶、レタス、白菜、じゃがいも、ぶどう	【赤】豚レバー、卵、焼き竹輪、豚・肩ロース、保育ミルク、スキムミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、砂糖、こんにやく、薄力粉(1等)、調合油 【緑】にんにく(おろし)、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、コン缶、人参、干椎茸、冬瓜、温州みかん、もも缶黄色	【赤】豚・肩ロース、ウインナー、もずく、絹ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、ごま油、菓子パン 【緑】白菜、人参、玉ねぎ、青梗菜、ねぎ、フルーツ
6 からし菜のチャーハン ひじき卵 豚汁 みかん	7 きびご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 デークニーイリチー コーンスープ りんご	8 青菜とジャコのご飯 松風焼き きゅうりとミカン缶の和え物 スープ りんご	9 スパゲティミートソース ブロッコリーおなか和え はんぺんとサラダ菜のスープ みかん	10 きびご飯 ミヌダル 花野菜炒め ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 りんご	11 ピラフ 豆乳クリームシチュー フルーツ
【赤】ベーコン、網えび、卵、ひじき、豚・肩ロース、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油、片栗粉、三温糖、油、里芋、冷凍、米 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、大根、根深ねぎ、温州みかん、山海ぶし	【赤】鮭切り身、豚細切れ、棒かまぼこ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、バター、油 【緑】玉ねぎ(みじん切りよく炒める)、ブロッコリー、大根、人参、さやいんげん、コン缶、コン缶クリーム、玉ねぎ、ほうれん草、うりんご	【赤】しらす、おなか削り、鶏・ひき肉、沖縄豆腐、卵、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、押麦、強化米、ごま油、三温糖、ごま、いり、パン粉、ごま、いり、片栗粉、食パン8枚切り、バター 【緑】小松菜、根深ねぎ、たまねぎ、人参、しょうが、きゅうり、みかん(缶詰)、コン缶クリーム、玉ねぎ、りんご	【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、保育ミルク、まぐろ、油漬缶、塩昆布 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米、強化米 【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、にんにく、ブロッコリー、コン缶、サラダ菜、温州みかん、葉ねぎ	【赤】豚肩ロース(3ミリ厚さ)、刻み昆布、ウインナー、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、黒ゴマ(油がでるまでする)、三温糖、油、じゃがいも、黒砂糖、小麦粉、焼油 【緑】柿、だいこん(塩茹で)、カリフラワー、ブロッコリー、コン缶、えのきたけ、りんご	【赤】鶏もも、あさり缶、豆乳、まぐろ油漬缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、有塩バター、じゃが芋、マカロニ、油、薄力粉、バター、ごま油 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、さやいんげん、ブロッコリー、コン缶、フルーツ
ミルク 山海節おにぎり	ミルク 油みそおにぎり	ミルク 練りゴトースト	ミルク ツナと塩昆布の炊き込みご飯	ミルク ソペーパー	
13 ドライカレー 大豆サラダ キャベツとえのきのすまし汁 パナナ	14 きびご飯 イカ墨汁 南瓜コッロケ 春雨とハムのサラダ りんご	15 梅ちりご飯 チキンのパーベキュー焼き 添え パパイア炒め 大根のみそ汁 りんご	16 ロールパン ポークビーンズスープ コールスロー みかん	17 ちりめんじゃこ小松菜の混ぜご飯 ピザバーグ さわやかキャベツ ころころスープ みかん	18 高菜ご飯 ツナじゃが わかめと豆腐のみそ汁 フルーツ
【赤】合挽き肉、えのきたけ、キャベツ、ミルク、もずく、かつお缶、削り節、卵 【黄】米、強化米、はちみつ、油、三温糖、ごま油、薄力粉 【緑】干しぶどう、玉ねぎ、人参、マッシュルーム・水煮缶詰、トマト缶、ホール、大豆・水煮、トマト、きゅうり、ひじき、パナナ、にら	【赤】白いか、豚肩ロース、チーズ、卵、ハム、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、パン粉、揚げ油、春雨(緑)、三温糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】大根、人参、南瓜、玉ねぎ、きくらげ、きゅうり、トマト、りんご	【赤】チリメンジャコ、鶏・もも、まぐろ油漬缶、もずく、保育ミルク、ミルク、卵 【黄】胚芽米、強化米、ごま、いり、三温糖、調合油(敷く)、油、さつま芋、薄力粉、砂糖、バター 【緑】梅漬・塩漬、南瓜、パパイア、にら、人参、大根、りんご	【赤】豚・肩ロース、ベーコン、大豆・水煮、まぐろ油漬缶、ミルク、豚挽肉、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃがいも、調合油、三温糖、三温糖*、油、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、さやいんげん、ゆで、キャベツ、きゅうり、パイナップル(缶詰)、温州みかん、にんにく	【赤】さくらえび、合いひき肉、卵、普通牛乳、ミルク、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、パン粉、片栗粉、粉、ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】小松菜、玉ねぎ(炒める)、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)、ブロッコリー、コン缶クリーム、南瓜、温州みかん	【赤】焼き豚、まぐろ油漬缶、豆腐、わかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、調合油、じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、菓子パン 【緑】人参、刻みたかな、たかな漬、黄ピーマン、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん、ねぎ、フルーツ
ミルク モズク入りヒラヤーチー	ミルク プアマンケーキ	ミルク さつま芋のガレット	ミルク 黒糖シムクジアンダギー	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン
20 もずく丼 厚揚げのソースがらめ 和風コーンスープ みかん	21 ロールパン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ キャベツのコンソメスープ パナナ	22 もちつき大会 もち(大根おろし・きな粉) ほうれん草おひたし ちくわの磯辺焼き 豚汁 みかん	23 トウジージュシー うじら豆腐 小松菜の和風ナムル 南瓜と玉ねぎのみそ汁 みかん	24 コーンとエビのピラフ チキンフラワー スパゲティマト ほうれん草のポターージュスープ いちご	25 マーボー豆腐丼 青梗菜と卵のスープ フルーツ
【赤】全卵、豚挽肉、もずく、竹輪、あおのり、ミルク、きな粉、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、てんぷら粉、調合油、米粉(うるち米)、なたね油 【緑】干しぶどう、玉ねぎ、人参、マッシュルーム・水煮缶詰、トマト缶、ホール、大豆・水煮、トマト、きゅうり、ひじき、パナナ、にら	【赤】鶏・もも、焼き竹輪、まぐろ缶、焼きのり 【黄】ロールパン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、米 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも缶黄色、キャベツ、パナナ	【赤】豚肉、ミルク、黄な粉、ちくわ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、餅、三温糖、油、しょうゆ 【緑】人参、長ねぎ、ほうれん草、大根、ごぼう、温州みかん、梅干し、シソ	【赤】豚三枚肉、豆腐、すり身、ひじき、ミルク、卵、加糖練乳・コンデンスミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、田芋、油、しょうゆ、薄力粉(1等)、黒砂糖 【緑】人参、干椎茸、ねぎ、きくらげ、グリーンピース、冷凍、小松菜、もやし、塩昆布、かつお・削り節、南瓜、玉ねぎ、温州みかん	【赤】むき海老、若鶏・手羽元(切り開く)、ベーコン、豆乳、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、片栗粉、揚げ油、サラダバゲッティ、オリーブ油、薄力粉、グラニュー糖、小麦粉 【緑】人参、干椎茸、ねぎ、きくらげ、グリーンピース、玉ねぎ、青ピーマン、トマト缶、ほうれん草、いちご	【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐、卵、ミルク 【黄】米、強化米、押麦、調合油、片栗粉、ごま油、キャベツ、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、干し椎茸、根深ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、青梗菜、フルーツ
ミルク 米粉のきな粉ケーキ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ミルク 梅シソおにぎり	ミルク マーラーカオ	ミルク クリスマスクッキー	ミルク 菓子パン
27 年越し沖縄そば ブロッコリーとツナのサラダ みかん	28 おべんとうかい	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み	
【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、まぐろ缶、水漬、保育ミルク、味付けいなり、しらす干し 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、いり、タロ芋(冷凍)、水あめ、揚げ油、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖 【緑】ねぎ、ブロッコリー、玉ねぎ(みじん)、人参、温州みかん	【赤】ミルク、 【黄】菓子パン 【緑】				
ミルク いなり寿司	ミルク 菓子パン				

【赤】血や肉・骨となる  
 【黄】熱や力となる  
 【緑】体の調子を整える

卵 えび・かに・いか・たこ・あさり・ほたて  
 鯖 ナッツ類(くるみ)

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。