

| 日  | 曜 | 昼 食                                     | 午後のおやつ                      | 血や肉や骨になる食材                               | 熱と力になる食材                                  | 体の調子を整える食材                                      |
|----|---|-----------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1  | 金 | チキンのてりやき<br>にんじんサラダ、やさいスープ              | ヨーグルト                       | 鶏肉、ヨーグルト                                 | 砂糖、じゃがいも                                  | 人参、きゅうり、玉ねぎ、パセリ粉                                |
| 2  | 土 | ★★★★★★★★                                | かし                          | ★★★★★★★★                                 | ★★★★★★★★                                  | ★★★★★★★★                                        |
| 4  | 月 | さけのつぶコーンやき<br>あおぎりこんぶのもの、すましじる          | あんまん<br>ようじぎゅうにゅう           | 鮭、油揚げ、かつお節、牛乳                            | マヨドレッシング、砂糖、あんまん                          | しょうが、こんぶ、人参<br>白菜、玉ねぎ、コーン                       |
| 5  | 火 | すどり、はるさめサラダ、バナナ                         | りんごのむしパン<br>ようじぎゅうにゅう       | 鶏肉、ハム、豆乳、牛乳                              | 片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング<br>春雨、ホットケーキミックス        | しょうが、人参、きくらげ、筍、椎茸、ピーマン<br>玉ねぎ、パイン缶、きゅうり、バナナ、りんご |
| 6  | 水 | かぼちゃのクリームシチュー<br>フレンチサラダ、りんご            | かし<br>ぎゅうにゅう                | 鶏肉、牛乳、ハム                                 | バター、シチューミックス<br>油、砂糖                      | かぼちゃ、人参、玉ねぎ<br>キャベツ、りんご                         |
| 7  | 木 | チャーハン、だいこんバリバリサラダ<br>とうふスープ、みかん         | かし<br>ぎゅうにゅう                | 豚肉（玉城産）、豆腐、牛乳                            | 油、ポテトチップス、砂糖<br>マヨドレッシング                  | 玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、ねぎ<br>きゅうり、青梗菜、えのきだけ、みかん         |
| 8  | 金 | とりにくのパンこやき、ブロッコリーサラダ<br>かぶときのこのスープ      | フルーツゼリー                     | 鶏肉、ツナ、ベーコン                               | 小麦粉、パン粉、油<br>マヨドレッシング、フルーツゼリー             | パセリ粉、ブロッコリー、きゅうり<br>人参、かぶ、しめじ、えのきだけ             |
| 9  | 土 | ★★★★★★★★                                | かし                          | ★★★★★★★★                                 | ★★★★★★★★                                  | ★★★★★★★★                                        |
| 11 | 月 | てづくりナゲット<br>みそドレサラダ、かきたまじる              | かりんとうふうトースト<br>ようじぎゅうにゅう    | 鶏肉、豆腐、みそ、卵、ハム<br>かつお節、牛乳                 | 片栗粉、油、ごま油、すりごま<br>食パン、バター、黒砂糖             | 玉ねぎ、人参、しょうが、ねぎ<br>きゅうり、キャベツ、わかめ                 |
| 12 | 火 | さばのみそに<br>きゅうりとわかめのすのもの、すましじる           | かし<br>ミロミルク                 | さば、みそ、豆腐、かつお節<br>スキムミルク、ミロ               | 砂糖、ごま油、いりごま                               | しょうが、きゅうり、わかめ<br>小松菜、えのきだけ、人参                   |
| 13 | 水 | にくじゃが、すましじる<br>ほうれんそうとしめじのおひたし          | かし<br>ぎゅうにゅう                | 牛肉、豆腐、かつお節、牛乳                            | じゃがいも、油、砂糖、いりごま                           | 玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん<br>ほうれん草、しめじ、わかめ、ねぎ            |
| 14 | 木 | とうふハンバーグ<br>やさいのゆかりあえ、コーンスープ            | だいすとかさかなのごまがらめ<br>ようじぎゅうにゅう | 合いびき肉、豆腐、ベーコン、大豆<br>かえり、牛乳               | 片栗粉、油、バター、いりごま、砂糖                         | 玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり<br>クリームコーン、パセリ粉                |
| 15 | 金 | カレーコロッケ、やさいぞえ、ミルクスープ                    | かし<br>ぎゅうにゅう                | 合いびき肉、卵、ベーコン、牛乳                          | じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、油<br>マヨドレッシング             | 人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ                                |
| 16 | 土 | ★★★★★★★★                                | かし                          | ★★★★★★★★                                 | ★★★★★★★★                                  | ★★★★★★★★                                        |
| 18 | 月 | ぶりのにつけ、みそしる<br>ほうれんそうのマヨサラダ             | ミルキーおにまん<br>ようじぎゅうにゅう       | ぶり、ベーコン、豆腐、油揚げ<br>スキムミルク、牛乳              | 砂糖、マヨドレッシング、小麦粉<br>さつまいも                  | ほうれん草、人参、コーン<br>もやし、ねぎ                          |
| 19 | 火 | エビフライ、やさいぞえ、みそしる                        | かし<br>ぎゅうにゅう                | えび、油揚げ、麩、かつお節、みそ<br>牛乳                   | 小麦粉、パン粉、油、マヨドレッシング                        | キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ                                  |
| 20 | 水 | マーボーどうふ<br>もやしのさんばいす、りんご                | じゃがいももち<br>ようじぎゅうにゅう        | 合いびき肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳                       | 油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま<br>じゃがいも                | 椎茸、筍、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく<br>しょうが、もやし、きゅうり、りんご、焼きのり   |
| 21 | 木 | ぶたにくとはくさいのとりみに<br>マカロニサラダ、みかん           | とうじ<br>とうじぜんざい              | 豚肉、ハム、豆腐                                 | ごま油、砂糖、片栗粉、マカロニ<br>マヨドレッシング、白玉粉、あずき       | 白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、コーン<br>きゅうり、みかん、かぼちゃ               |
| 22 | 金 | さわらのみそてりやき<br>かぼちゃサラダ、すましじる             | かし<br>ジョア                   | 鯖、ハム、豆腐、かつお節、みそ                          | 砂糖、マヨドレッシング                               | しょうが、かぼちゃ、人参、きゅうり<br>えのきだけ、ねぎ、ジョア               |
| 23 | 土 | 🎄🎅🎁🎅🎁🎅🎁                                 | かし                          | 🎄🎅🎁🎅🎁🎅🎁                                  | 🎄🎅🎁🎅🎁🎅🎁                                   | 🎄🎅🎁🎅🎁🎅🎁                                         |
| 25 | 月 | ナポリタンスパゲティ、とりにくのからあげ<br>ブロッコリー、いちご、スポロン | クリスマスケーキ<br>ようじぎゅうにゅう       | ウインナー、粉チーズ、鶏肉、牛乳                         | スパゲティ、片栗粉、スポロン、オリーブ油<br>マヨドレッシング、クリスマスケーキ | 人参、玉ねぎ、ピーマン<br>トマトピューレ、ブロッコリー                   |
| 26 | 火 | はるまき、やさいぞえ、ちゅうかスープ                      | かし<br>ぎゅうにゅう                | 豚肉（玉城産）、豆腐、牛乳                            | 春巻きの皮、砂糖、ごま油、片栗粉<br>春雨                    | 椎茸、筍、ニラ、人参、キャベツ<br>わかめ、玉ねぎ、ねぎ                   |
| 27 | 水 | ちくぜんに、すましじる、バナナ                         | キャラメルプリン                    | 牛肉、さつま揚げ、大豆、かまぼこ<br>まり麩、かつお節、ホイップクリーム、牛乳 | 砂糖、キャラメルプリンの素                             | 筍、人参、ごぼう、椎茸、いんげん<br>こんにゃく、わかめ、バナナ               |
| 28 | 木 | チキンカレー、コロコロサラダ、オレンジ                     | かし<br>野菜ジュース                | 鶏肉、大豆                                    | じゃがいも、油、カレールウ<br>マヨドレッシング、野菜ジュース          | 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが<br>きゅうり、コーン、オレンジ               |