

日曜		献立名				使用食品			
		牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
						血や肉になる	体の調子をよくする	熱や力のもとになる	
1	土								
2	日								
3	月	文化の日							
4	火		1/2 コッペパン	オムレツ かぶのゆずサラダ ソフト麺のカレーソースかけ	1/2コッペパン オムレツ かぶのゆずサラダ ソフト麺のカレーソース煮	パンがゆ オムレツ かぶのゆずサラダ ソフト麺のカレーソース煮	牛乳 卵 鶏肉 大豆	かぶ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 ゆず	パン ソフト麺 砂糖 油
5	水		ごはん たかおかの日	里芋ハンバーグ 高岡野菜のごま和え 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	軟飯 煮こみ里芋ハンバーグ 高岡野菜のごま和え 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	おかゆ 煮こみ里芋ハンバーグ 高岡野菜のごま和え 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ しらたき かぼちゃ 大根 しいたけ 白菜 ぶどう	ごはん 里芋 パン粉 砂糖 ごま
6	木		食パン	大学芋 三色ひたし 坦々春雨スープ	食パン さつま芋の甘煮 三色ひたし 坦々春雨スープ	パンがゆ さつま芋の甘煮 三色ひたし 坦々春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ	人参 もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく しいたけ 青梗菜 玉ねぎ たけのこ キャベツ	パン さつま芋 砂糖 ごま油 ごま
7	金		ごはん とやまの日	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 根菜汁	軟飯 ふくらぎのゆずみそ煮 お酢合い 根菜汁	おかゆ ふくらぎのゆずみそ煮 お酢合い 根菜汁	牛乳 ふくらぎ 油揚げ ひじき 鶏肉 みそ	ゆず 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 米粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋
8	土								
9	日								
10	月		ごはん 地場産品献立	わかさぎの南蛮づけ しそごま和え 高岡の煮しめ メロンゼリー	軟飯 いわしの生姜煮 ほうれん草のひたし 高岡の煮しめ メロンゼリー	おかゆ いわしの生姜煮 ほうれん草のひたし 高岡の煮しめ メロンゼリー	牛乳 わかさぎ いわし 厚揚げ さつま揚げ	キャベツ ほうれん草 大根 こんにゃく たけのこ 人参 しそ 玉ねぎ メロン 生姜	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま 里芋
11	火		米粉入り パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ フルーツ和え ポークビーンズ	米粉入りパン ブロッコリーの卵とし フルーツ和え ポークビーンズ	米粉入りパンがゆ ブロッコリーの卵とし フルーツ和え ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 大豆	玉ねぎ ブロッコリー もも りんご パナナ 人参 しめじ	パン 米粉 油 砂糖
12	水		ごはん	鶏肉の米粉揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん	軟飯 鶏肉の生姜煮 野菜炒め さつま汁 みかん	おかゆ 鶏肉の生姜煮 野菜炒め さつま汁 オレンジブレンドジュース	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	生姜 もやし 青梗菜 人参 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ みかん キャベツ オレンジ りんご	ごはん 米粉 油 さつま芋 じゃが芋 砂糖
13	木		栗ごはん 郷土食献立	さばの香味焼き 五目豆 えのきと白菜のみそ汁	軟飯 さばの中華煮 大豆のうま煮 白菜のみそ汁	おかゆ さばの中華煮 大豆のうま煮 白菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	生姜 にんにく 人参 ねぎ たけのこ こんにゃく 白菜 しいたけ えのき 玉ねぎ	ごはん 栗 ごま油 砂糖 じゃが芋 ワンタン
14	金		ごはん	豚肉と大豆のケチャップがらめ 青菜のコーン和え かきたまスープ ヨーグルト	軟飯 豚肉と大豆のケチャップ煮 青菜のコーン和え かきたまスープ ヨーグルト	おかゆ 豚肉と大豆のケチャップ煮 青菜のコーン和え かきたまスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 レバー 大豆 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	生姜 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 油
15	土								
16	日								
17	月		ごはん	かにシュウマイ 茹で野菜 麻婆豆腐	軟飯 かにシュウマイ 野菜のうま煮 麻婆豆腐	おかゆ かにシュウマイ 野菜のうま煮 麻婆豆腐	牛乳 かに えび 卵 豚肉 赤みそ 豆腐	ブロッコリー 人参 生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 片栗粉
18	火		コッペパン たかおかの日	高岡昆布コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	コッペパン じゃが芋コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	パンがゆ じゃが芋コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	牛乳 昆布 豚肉 牛肉	白菜 きゅうり りんご コーン もやし ねぎ ほうれん草	パン じゃが芋 油 パン粉 砂糖 中華めん
19	水		高岡 食19丼	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 豆乳汁	軟飯 チキン南蛮煮 ブロッコリーの和えもの 豆乳汁	おかゆ チキン南蛮煮 ブロッコリーの和えもの 豆乳汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 豆腐 みそ	玉ねぎ しいたけ 人参 大根 ブロッコリー ごぼう	ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋
20	木		食パン	肉団子 大豆サラダ 白ねぎの米粉シチュー	食パン 肉団子のうま煮 大豆サラダ 米粉シチュー	パンがゆ 肉団子のうま煮 大豆サラダ 米粉シチュー	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	パン 油 砂糖 ごま じゃが芋 米粉
21	金		ごはん	さわらのマヨネーズ焼き スタミナ納豆和え 塩こうじなべ	軟飯 さわらのマヨネーズ焼き キャベツの和えもの 塩こうじなべ	おかゆ さわらのマヨネーズ焼き キャベツの和えもの 塩こうじなべ	牛乳 さわら 納豆 豚肉 焼き豆腐	にら 人参 キャベツ もやし こんにゃく えのき 白菜	ごはん マヨネーズ じゃが芋 ワンタン
22	土								
23	日	勤労感謝の日							
24	月	振替休日							
25	火		食パン	白身魚のフライ スパゲティサラダ カレースープ	食パン 白身魚のフライ スパゲティサラダ カレースープ	パンがゆ 白身魚のフライ スパゲティサラダ カレースープ	牛乳 たら 鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぶ	パン パン粉 油 スパゲッティ じゃが芋 マヨネーズ
26	水		ハトムギ入り しそごはん 呉西な日！！	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	軟飯 ゴーセイなメンチカツ コーンサラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	おかゆ ゴーセイなメンチカツ コーンサラダ 氷見うどん汁 青りんごゼリー	牛乳 牛肉 かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しそ 枝豆 コーン 人参 大根 しいたけ ねぎ りんご 梨	ごはん ハトムギ 油 パン粉 じゃが芋 砂糖 うどん
27	木		ごはん	いわしの梅煮 キャベツのオイスターソース炒め 白菜と油揚げのみそ汁	軟飯 いわしの梅煮 キャベツのオイスターソース炒め 白菜のみそ汁	おかゆ いわしの梅煮 キャベツのオイスター炒め 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 大根 ねぎ 梅	ごはん 油 片栗粉 ごま油 麩
28	金		ごはん	大豆のみそがらめ 小松菜としいたけのひたし キムチ汁	軟飯 大豆のみそ煮 小松菜のひたし キムチ汁	おかゆ 大豆のみそ煮 小松菜のひたし キムチ汁	牛乳 大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 焼き豆腐	小松菜 キャベツ しいたけ 人参 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん 油 砂糖
29	土								
30	日								