



献立表 普通食

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	御飯 肉みそおでん おひたし	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎アメリカンドッグ	鶏ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪、しらす干し、牛乳、スキムミルク、インナーソーセージ	にんじん、だいこん、りょくとうもやし、ほうれんそう、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、さといも	米みそ、こいくちしょうゆ、昆布だし、ドーナツ
2 火	御飯 揚げ豆腐の甘辛野菜あんかけ 中華サラダ オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎オレンジゼリー ◎せんべい	焼き豆腐、くるまえび、焼き豚、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	赤ピーマン、干ししいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、スイートコーン、ネーブルオレンジ、りんご、粉寒天、オレンジジュース	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、穀物酢、甘辛せんべい
3 水	チキンライス シルバーサラダ コンソメスープ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎ふかし芋	鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、スキムミルク	ミックスベジタブル、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、こまつな、えのきたけ	うるち米、サラダ油、有塩バター、はるさめ、ごま油、さつまいも	コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、マヨネーズ、こしょう、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
4 木	御飯 魚の幽庵焼き にしき和え 里芋のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎きな粉マフィン	さけ、焼き竹輪、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	ゆず、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、さといも、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干だし、米みそ、麦茶、食塩
5 金	マーボー豆腐丼 中華風サラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	豚ひき肉、焼き豚、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、コーン缶、バナナ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、ベーキングパウダー
6 土	煮込みうどん かぼちゃのごま和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんまん	牛かたロース、油揚げ、蒸しかまぼこ、ロースハム、牛乳、こしあん	にんじん、はくさい、しいたけ、葉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり	うどん、いりごま、上白糖、ホットケーキミックス	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、甘辛せんべい
8 月	食パン ビーフシチュー ハムサラダ みかん	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎五平餅	牛かたロース、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリンピース、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、みかん、バナナ	食パン、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、上白糖、うるち米、もち米、いりごま	ハヤシルウ、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶、米みそ、みりん風調味料
9 火	ひじきと小松菜の炊き込みご飯 レモン酢和え えのきたけのみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎プレーンクッキー	油揚げ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	干しひじき、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、食塩、煮干だし、米みそ、ベーキングパウダー
10 水	御飯 ヘルシーミートローフ 粉ふき芋 オニオングスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツポンチ	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ、葉ねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、サラダ油、じゃがいも、上白糖	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ
11 木	親子丼 甘酢漬け オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎チーズスティック	鶏もも肉、卵、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、葉ねぎ、焼きのり、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、食パン、マーガリン、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、おろししょうが、食塩、穀物酢
12 金	御飯 魚のみそ煮 酢の物 沢煮わん	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎米粉どら焼き	さば、豚かたロース、牛乳、木綿豆腐、豆乳、こしあん	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、はくさい	うるち米、上白糖、米粉、サラダ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、煮干だし、甘辛せんべい、麦茶、ベーキングパウダー
13 土	もやしラーメン 中華和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ポンデケージョ	豚かたロース、牛乳、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きくらげ、きゅうり	サラダ油、中華めん、ごま油、上白糖、白玉粉	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、甘辛せんべい
15 月	御飯 鶏ちゃんこ いそ煮 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎きな粉トースト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、きな粉	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、にら、干しひじき、さやいんげん、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、食パン、グラニュー糖、マーガリン	煮干だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩

16 火	御飯 焼きししやも おかか和え ほうとう	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎チーズドーナツ	ししやも、削り節、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、しいたけ、かぼちゃ、はくさい、葉ねぎ	うるち米、上白糖、うどん、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、煮干だし、米みそ、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
17 水	御飯 スペイン風オムレツ 付け合せ マカロニスープ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎みたらしあもち	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリンピース、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご	うるち米、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、上白糖、かたくり粉、もち	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターーソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶
18 木	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 煮浸し わかめのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎野菜チップス	かれい、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、れんこん	うるち米、上白糖、じゃがいも、さつまいも、サラダ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、カレー粉、みりん風調味料、食塩、米みそ、煮干だし
19 金	御飯 すき焼き風 はりはり和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ラスク	牛かたロース、焼き豆腐、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク	にんじん、ごぼう、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、切干だいこん、こまつな、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、釜焼きふ、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢
20 土	ミートスペゲッティ 野菜スティック	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんこパイ	豚ひき肉、粉チーズ、牛ひき肉、牛乳、こしあん	たまねぎ、ぶなしめじ、グリンピース、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん	スペゲッティ、サラダ油、上白糖、いりごま、有塩バター、グラニュー糖	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターーソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、甘辛せんべい、パイ皮
22 月	御飯 若鶏の甘辛 付け合せ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かみかみサンド	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、ごぼう、きゅうり	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ロールパン、マーガリン	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、中華だし、マヨネーズ
23 火	てりやきドック スマイルポテト シルバーサラダ 豆乳スープ 一口ゼリー	○牛乳 ○せんべい ◎りんごジュース ◎となかいババロア	鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、ロースハム、牛乳、生クリーム	スイートコーン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、レタス、パセリ、りんごジュース、いちごジャム	ロールパン、上白糖、フライドポテト、はるさめ	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、マヨネーズ、食塩、こしょう、コンソメ、オレンジゼリー、甘辛せんべい、ババロア
24 水	御飯 炒り豆腐 和え物	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎しらすトースト	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、牛乳、スキムミルク、しらす干し	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ、あおのり	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖、ごま油、食パン、いりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ
25 木	御飯 揚げ魚のじぶ煮風 なめこのみそ汁 みかん	○お茶 ○せんべい ◎ミルク ◎ブロッコリーケーキ	焼き豆腐、たら、油揚げ、スキムミルク、卵	にんじん、こまつな、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、みかん、ブロッコリー、バナナ、レモン	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、マーガリン	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干だし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
26 金	御飯 ミートローフ 付け合せ 白菜スープ	○お茶 ○チーズ ◎お茶 ◎芋がゆ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ、しらす	レーズン、たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、パセリ、ほうれんそう	うるち米、パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶、かつおだし
27 土	年越しうどん 小魚のごまからめ	○お茶 ○せんべい ◎お茶 ◎むしパン	かつお節、鶏もも肉、油揚げ、蒸しかまぼこ、かたくちいわし、牛乳、ピザ用チーズ	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、葉ねぎ	うどん、ごま、上白糖、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、麦茶、甘辛せんべい、抹茶

◆ノロウイルスによる食中毒に注意◆

ノロウイルスは冬場(特に12月～3月)に多発し、少量でも手指や食品などを介して口から感染します。
食品中では増えず、体内に入ると腸の中で増殖します。

アルコール消毒の効果があまりないため、手に付着したウイルスは手洗いによって取り除く必要があります。**2度洗いが効果的です！**
食中毒、感染症を防止するために「手洗い」「加熱」「消毒」です。



○加熱○

食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合
85°C以上90秒以上の
加熱で死滅させることができます。



○消毒○

ノロウイルスの殺菌には、次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは説明書に記載されているとおりに希釀し、まな板、包丁、調理台などを消毒しましょう。熱湯(85°C以上)の場合で1分以上の加熱消毒が有効です。

