

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ポークチャップどん ブロッコリーのごまネーズ とうふとにんじんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨネーズ、黒ごま、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、バター	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、生わかめ、赤ピーマン		17	月	コーンごはん ヨーグルト あじのなんばんづけ きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう げんまいフレーク クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき、ベーコン、バター、卵	コーン缶、きょうな、なめこ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき、トマト	
2	日							18	火	ごはん りんご さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう やきさつまいも	米、さつまいも、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)	りんご、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
3	月	※あずきごはん ヨーグルト あじのなんばんづけ きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとなめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき(乾)	きょうな、コーン缶、なめこ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき		19	水	やさいたんメン じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ さけおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏こま肉、鮭フレーク、ミニフィッシュ(味付け小魚)	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、葉ねぎ、コーン缶、干しいたけ	
4	火	ごはん りんご さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう やきさつまいも	米、さつまいも、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)	りんご、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、ひじき、しょうが		20	木	うめぼしとツナのたきこみごはん チキンディアブロふう みかん ブロッコリーとたまごのサラダ さつまいもとしめじのみそしる	やさいジュース きなこむしパン	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	みかん、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、糸こんにゃく、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)	
5	水	やさいたんメン じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ さけおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏こま肉、鮭フレーク、ミニフィッシュ(味付け小魚)	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、葉ねぎ、コーン缶、干しいたけ		21	金	ふゆやさいのそぼろあんかけどん ※かぼちゃのいとこに(22日冬至) はくさいとしいたけのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、なると、あずき(乾)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、しいたけ、しょうが	
6	木	うめぼしとツナのたきこみごはん チキンディアブロふう みかん ブロッコリーとたまごのサラダ さつまいもとしめじのみそしる	やさいジュース きなこむしパン	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	みかん、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、糸こんにゃく、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)		22	土	おやこどん マカロニサラダ ほうれんそうとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ、刻みのり	
7	金	ふゆやさいのそぼろあんかけどん かぼちゃのいとこに はくさいとしいたけのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう げんまいフレーク クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、なると、あずき(乾)、卵	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、しいたけ、しょうが		23	日	天皇誕生日					
8	土	おやこどん マカロニサラダ ほうれんそうとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ、刻みのり		24	月	振替休日					
9	日							25	火	<クリスマスメニュー> ブロッコリーのサラダ ターメリックライス コーンクリームシチュー とりのマスタードソース ほしのポテト ゼリー	りんごジュース クリスマスケーキ	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、ツナ油漬缶	りんご濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、赤ピーマン、みかん缶、いちご、ピーマン	
10	月	トマトのハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう アップルマフィン	米、小麦粉、砂糖、すりごま(白)、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、卵、ベーコン、バター	みかん、たまねぎ、切り干しだいこん、切りごぼう、キャベツ、ホールトマト缶詰、りんご、エリンギ、しめじ、きゅうり、生わかめ		26	水	コッペパン りんご タラのフライ コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ジョア スバゲティ ナポリタン	コッペパン、スバゲッティ、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油	たら、調製豆乳、牛乳、卵、脱脂粉乳、ウインナー、バター	りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり	
11	火	むぎしらすごはん ゼリー とりのたつたやき きんぴられんこん さといもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう バナナスティック パン	米、ロールパン、さといも、片栗粉、押麦、砂糖、油、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ちくわ、しらす干し	れんこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが		27	木	<もちつき> ※きなこもち(未→おかごごはん) ふたにくとたまねぎのしょうがやき みそけんちんじる みかん	ぎゅうにゅう バナナスティック パン	ロールパン、もち米、さといも、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、きな粉	みかん、たまねぎ、だいこん、切りごぼう、にんじん、しめじ、しょうが	
12	水	コッペパン ヨーグルト タラのフライ コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	むぎちゃ わかめおにぎり	コッペパン、米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油	ヨーグルト(加糖)、たら、調製豆乳、牛乳、卵、脱脂粉乳、しらす干し、バター	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり		28	金	※としごうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ わかめおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏こま肉、うずら卵水煮缶、なると、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ	
13	木	キャロットライス りんご ツナとほうれんそうのチーズオムレツ さつまいもサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう シナモントースト (天然酵母パン)	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、マカロニ、グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ベーコン、ピザ用ミックスメイク、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、バター	りんご、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、かぶ、葉、にんじん、きゅうり、にんにく		29	土						
14	金	だいこんごはん キウイフルーツ さけのさいきょうやき ひじきとこうやどうふのもの ほうれんそうのすましじる	ジョア スバゲティ ナポリタン	米、スバゲッティ、砂糖、油、三温糖、ごま油	さけ、はんぺん、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ウインナー	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ひじき、干しいたけ		30	日						
15	土	ポークチャップどん ブロッコリーのごまネーズ とうふとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨネーズ、黒ごま、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、バター	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、生わかめ、赤ピーマン		31	月						
16	日							1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー 589 kcal	鉄 2.5 mg			
											たんぱく質 21.6 g	カルシウム 226 mg			
											脂質 15.5 g	ビタミンC 38 mg			
											塩分 2.3 g	食物繊維 4.4 g			



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



今月の旬...大根、ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、レタス、れんこん、キャベツ、あずき、さつまいもなどがあります。 どんどん甘味が増す野菜、しっかり、摂りたいですね!

今年も一年、ありがとうございました。 良き新年を迎えられますように。



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

