

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	たまごドッグ きゃべつとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/じゃがいも/ケーキドーナツ	豆乳/卵/ロースハム/ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳
3 月	マーボーなす丼 ひじきときゅうりの和え物 ちんげん菜の中華スープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくり粉/ごま油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/干ひじき(アツク/釜、乾)/しらす干し(半乾燥品)/豚中型種モモ(脂身付き)/牛乳	野菜ジュース/なす/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/チンゲンツァイ/りょくとうもやし/ねぎ	スノーボール 牛乳 野菜ジュース
4 火	コッペパン 鶏肉の照り焼き 五目サラダ かぼちゃのシチュー バナナ	コッペパン(市販品)/きびざとう/マヨネーズ(全卵型)/調合油/有塩バター/薄力粉/あられ	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ロースハム/豚中型種モモ(脂身付き)	とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/バナナ	甘辛あられ 牛乳 牛乳 野菜ジュース
5 水	ごはん にら玉 切干大根のスタミナ炒め 白菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/薄力粉/かたくり粉/ごま油	ヨーグルト(ドリンクタイプ)/木綿豆腐(卵)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/牛乳	にら/切干しだいこん/にんじん/ねぎ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/にんにく(りんご)/しょうが/はくさい/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/キウイフルーツ	肉まん 牛乳 飲むヨーグルト
6 木	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん(ゆで)/薄力粉/調合油/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/焼き竹輪/卵/あおのり/ヨーグルト(全脂無糖)/油揚げ	日本かぼちゃ/にんじん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/キウイフルーツ	いなり寿司 牛乳 牛乳
7 金	きびごはん 鯖の南部焼き 根菜の炒め煮 豚汁 みかん	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/さいとも/板こんにやく/食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン	牛乳/まさば/米みそ(淡色辛みそ)/さつま揚げ/豚モモ(脂身付き)/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	にんじん/だいこん/れんこん/ごぼう/ねぎ	きなこトースト 牛乳 牛乳
8 土	和風ツナスパゲティ 大根サラダ トマトスープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/調合油/きびざとう/ごま油/じゃがいも/クロワッサン	豆乳/まぐろ缶詰(油漬フルークライト)/刻みのり/ベーコン/牛乳	玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/きゅうり/にんじん/トマト缶詰(ホ-ル)/バナナ	ミニクロワッサン 牛乳 豆乳
10 月	ごはん 松風焼き 大根とさつま揚げの煮物 えのき茸と麩のすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/パン粉(生)/きびざとう/白ごま(いり)/焼きふ(板ふ)/有塩バター/薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉/卵/米みそ(甘みそ)/さつま揚げ/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/牛乳	野菜ジュース/ねぎ/だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやいんげん/えのきたけ/バナナ/レモン	バナナケーキ 牛乳 野菜ジュース
11 火	コッペパン 鮭フライ タルタルソース フレンチサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	コッペパン(市販品)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)	牛乳/しろさけ/卵/なたと/かつお加工品(かつお節)	玉葱/パセリ/キャベツ/ブロッコリー/にんじん/はくさい/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/バナナ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)	雑炊 牛乳 牛乳
12 水	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんこんのきんぴら 実だくさん味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/調合油/きびざとう/白ごま(いり)/蒸しパンミックス/甘納豆(あずき)	鶏若鶏肉ひき肉/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	だいこん/れんこん/にんじん/ごぼう/ほんしめじ/こねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
13 木	黒米入りごはん かじきの衣焼き 里芋の和風サラダ もやしと人参の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/薄力粉/調合油/さいとも/マヨネーズ(全卵型)/マカロニ/有塩バター	牛乳/かじきまぐろ/ロースハム/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	しょうが/にんじん/きゅうり/りょくとうもやし/ねぎ/えのきたけ/りんご/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	コーンクリームパン 牛乳 牛乳
14 金	カレーピラフ ブロッコリーサラダ(ゴ-) かぶとしめじのスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調合油/きびざとう/コッペパン(市販品)/グラニュー糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ)/豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/ブロッコリー/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かぶ/かぶ(葉)/ほんしめじ	ココア揚げパン 牛乳 牛乳
15 土	たまごドッグ きゃべつとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/じゃがいも/ケーキドーナツ	豆乳/卵/ロースハム/ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	マーボーなす丼 ひじきときゅうりの和え物 ちんげん菜の中華スープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくり粉/ごま油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/干ひじき(アツク/釜、乾)/しらす干し(半乾燥品)/豚中型種モモ(脂身付き)/牛乳	野菜ジュース/なす/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/チンゲンツァイ/りょくとうもやし/ねぎ	スノーボール 牛乳 野菜ジュース
18 火	コッペパン 鶏肉の照り焼き 五目サラダ かぼちゃのシチュー バナナ	コッペパン(市販品)/きびざとう/マヨネーズ(全卵型)/調合油/有塩バター/薄力粉/あられ	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ロースハム/豚中型種モモ(脂身付き)	とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/バナナ	甘辛あられ 牛乳 牛乳 野菜ジュース
19 水	ごはん にら玉 切干大根のスタミナ炒め 白菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/薄力粉/有塩バター/上白糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ)/木綿豆腐(卵)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/か-ム(植物性脂肪)/牛乳	にら/切干しだいこん/にんじん/ねぎ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/にんにく(りんご)/しょうが/はくさい/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)	肉まん 牛乳 飲むヨーグルト
20 木	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん(ゆで)/薄力粉/調合油/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/焼き竹輪/卵/あおのり/ヨーグルト(全脂無糖)/油揚げ	日本かぼちゃ/にんじん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/キウイフルーツ	いなり寿司 牛乳 牛乳
21 金	ケチャップライス チューリップチキン ポテトサラダ コーンスープ いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調合油/かたくり粉/薄力粉/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/上白糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/卵	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/にんにく(りんご)/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パセリ/いちご	手作りクッキー 牛乳 牛乳
22 土	和風ツナスパゲティ 大根サラダ トマトスープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/調合油/きびざとう/ごま油/じゃがいも/クロワッサン	豆乳/まぐろ缶詰(油漬フルークライト)/刻みのり/ベーコン/牛乳	玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/きゅうり/にんじん/トマト缶詰(ホ-ル)/バナナ	ミニクロワッサン 牛乳 豆乳
25 火	コッペパン 鮭フライ タルタルソース フレンチサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	コッペパン(市販品)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)	牛乳/しろさけ/卵/なたと/かつお加工品(かつお節)	玉葱/パセリ/キャベツ/ブロッコリー/にんじん/はくさい/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/バナナ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)	雑炊 牛乳 牛乳
26 水	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんこんのきんぴら 実だくさん味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/調合油/きびざとう/白ごま(いり)/蒸しパンミックス/甘納豆(あずき)	鶏若鶏肉ひき肉/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	だいこん/れんこん/にんじん/ごぼう/ほんしめじ/こねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
27 木	黒米入りごはん かじきの衣焼き 里芋の和風サラダ もやしと人参の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/薄力粉/調合油/さいとも/マヨネーズ(全卵型)/マカロニ/有塩バター	牛乳/かじきまぐろ/ロースハム/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	しょうが/にんじん/きゅうり/りょくとうもやし/ねぎ/えのきたけ/りんご/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	コーンクリームパン 牛乳 牛乳
28 金	カレーピラフ ブロッコリーサラダ(ゴ-) かぶとしめじのスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調合油/きびざとう/コッペパン(市販品)/グラニュー糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ)/豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/ブロッコリー/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かぶ/かぶ(葉)/ほんしめじ	ココア揚げパン 牛乳 牛乳

1日(土) はっぴょうかい 体調には十分気を付けて、たくさん食べて、
7日(金) もちつき 今年も最後まで楽しく元気に過ごしていきましょう。
14日(金) 食育教室
21日(金) クリスマス会
25日(火) 合同集会

