

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ |
|--------|---------------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|
| | | 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 | 調味料 | |
| 1 | バターロール ・かぼちゃスープ | ロールパン、米、パン粉、小麦粉、油、植物油(揚げ吸油分) | 鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、チーズ、ベーコン、バター、ごま | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、レモン果汁、パセリ | 鳥がらだし汁、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳100 ウエハース 麦茶 わかめおにぎり |
| 15 | チキンカツ 火 きゅうりと大根のカレーマリネ | | | | | |
| 2 | 麦ごはん ・かき玉みそ汁 | ゆでうどん、米、押麦、ごま油、油 | 牛乳、豚肉(こま)、卵、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ | たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、もやし、にんじん、にら、ほうれんそう、にんにく、あおのり | 鳥がらだし汁、ウスターソース、本みりん、しょうゆ | 牛乳100 りんご 牛乳 焼きうどん |
| 16 | 豚肉のきのこ炒め 水 | | | | | |
| 3 | 麦ごはん ・白菜とえのきのスープ | さつまいも、米、三温糖、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(赤色辛みそ)、バター、卵 | にんじん、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、みかん缶、にんにく、しょうが | 鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、中華スープ、食塩 | 牛乳100 みかん 牛乳 スイートポテト |
| 17 | 麻婆豆腐 木 春雨サラダ | | | | | |
| 4 | 麦ごはん ・さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁 | 米、さといも、さつまいも、片栗粉、三温糖、押麦、油 | 豆乳、牛乳、白身魚すり身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、卵、いわし(煮干し) | バナナ、れんこん、みかん缶、たまねぎ、にんじん、たけのこ、サラダ菜、グリーンピース、万能ねぎ、干椎茸、寒天 | 煮干だし汁、食塩 | 牛乳100 もも缶 豆乳 チョコレートゼリー |
| 18 | 魚の吹き寄せ揚げ 金 サラダ菜 | | | | | |
| 19 | あんかけ焼きそば オレンジサラダ 土 | 焼きそばめん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、三温糖 | 牛乳、卵、豚肉(こま)、かまぼこ、いか、チーズ、バター | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、万能ねぎ、干しいたけ | しいたけだし汁、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳100 もも缶 牛乳 チーズ蒸しパン |
| 7 | わかめ麦ごはん ・なめこと豆腐のみそ汁 | じゃがいも、米、しらたき、砂糖、小麦粉、押麦、油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、バター、米みそ、麦みそ、脱脂粉乳、いわし煮干し、ココナッツパウダー、くるみ | たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、こまつな、さやえんどう、干しぶどう | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳100 ミニボンごごかな 牛乳 スキムチョコレートバー |
| 21 | 肉じゃが(豚肉) 月 | | | | | |
| 8 | きのこごはん ・おでん | 米、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、やまといも、押麦、油、砂糖、三温糖、白玉麩 | 調製豆乳、さつまいも、うずら卵、はんぺん、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、干しえび、かつお節 | だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、カットわかめ、焼きのり、あおのり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩 | 牛乳100 バナナ 豆乳 桜えびのお好み焼き |
| 22 | きゅうりとわかめの酢の物 火 | | | | | |
| 9 | 麦ごはん ・南瓜のみそ汁 | 米、砂糖、マヨネーズ、押麦、三温糖、油 | 牛乳、さば、麦みそ、挽きわり納豆、ベーコン、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節 | キャベツ、玉葱、南瓜、ほうれん草、缶詰(もも、みかん、パイ)バナナ、しめじ、えのき茸、万能ねぎ、パセリ、寒天 | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、シナモン | 牛乳100 みかん 牛乳 杏仁豆腐 |
| 23 | さばのごまマヨネーズ焼き 水 納豆和え | | | | | |
| 10 | 麦ごはん ・かにスープ | 米、白玉粉、片栗粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油 | 牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、かに水煮缶、鶏むね肉、きな粉、かつお節 | にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、酒 | 牛乳100 パイナップル缶 牛乳 かぼちゃ白玉団子 |
| 24 | 酢豚 木 | | | | | |
| 11 | バターロール ・ブロッコリーのシチュー | ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油 | 調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、ベーコン、バター | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、グリーンピース、切り干しだいこん、ひじき | 鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう | 牛乳100 りんご 豆乳 雑炊 |
| 25 | 切干し大根とひじきのサラダ 金 | | | | | |
| 12 | 和風スパゲティ ・ポテミルクスープ | スパゲティ、さつまいも、米、油、片栗粉、三温糖 | 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ツナ水煮缶 | たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、焼きのり、にんにく | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳100 バナナ 麦茶 シーチキンおにぎり |
| 26 | 和風スパゲティ 土 | | | | | |
| 14 | 麦ごはん ・けんちん汁 | 米、さといも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、油 | さけ、卵、木綿豆腐、無塩バター、牛乳、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター、アーモンド(粉) | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、もやし、しめじ、しいたけ、えのきたけ | 煮干だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩 | 牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 マドレーヌ |
| 28 | 鮭のチャンチャン焼き 月 | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の昼食・3時おやつはクリスマスお楽しみメニューに、24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。