

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	麦ごはん ・ さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	米、さといも、さつまいも、砂糖、片栗粉、押麦、油	豆乳、白身魚すり身、牛乳、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	れんこん、もも缶、みかん缶、パイン缶、玉葱、バナナ、人参、たけのこ、サラダ菜、グリーンピース、万能ねぎ、干椎茸、かんてん	煮干だし汁、食塩、シナモン	牛乳100 りんご 豆乳 杏仁豆腐
15	魚の吹き寄せ揚げ 木 サラダ菜					
2	ロールパン ・ チキンクリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、バター、ベーコン	たまねぎ、にんじん、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 みかん お茶・麦茶 おやつ・雑炊
16	切干し大根とひじきのサラダ 金					
17	カレーうどん りんごとキャベツのフレンチサラダ	干しうどん、米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、脱脂粉乳、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酢、みりん、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳100 バナナ 牛乳 さつまいもおにぎり
5	麦ごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐)	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、アーモンド(煎)、すりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな、きゅうり、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 マドレーヌ
19	肉じゃが(豚肉) 月 もやしのごまマヨ和え					
6	きのこごはん ・ おでん	食パン、米、じゃがいも、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、白玉麩、三温糖、押麦	牛乳、さつま揚げ、はんぺん、ツナ水煮缶、うずら卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ	だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、しいたけ、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ツナサンド
20	きゅうりとわかめの酢の物 火					
7	麦ごはん ・ かにスープ	米、三温糖、片栗粉、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、かつお節	バナナ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、干しいたけ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、酒	牛乳100 りんご 牛乳 チョコレートゼリー
21	酢豚 水					
8	麦ごはん ・ けんちん汁	米、さといも、小麦粉、板こんにゃく、やまといも、押麦、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、しいたけ、ピーマン、万能ねぎ、コーン缶、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100 パイナップル缶 牛乳 豚肉のお好み焼き
22	鮭のチャンチャン焼き 木					
9	ロールパン 野菜スープ チキンカツ きゅうりと大根のカレーマリネ	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ、しらす干し、ごま	キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、セロリー、レモン果汁、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 みかん 麦茶 じゃこわかめおにぎり
10	あんかけ焼きそば ・ オレンジサラダ	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 ウエハース 牛乳 チーズ蒸しパン
24	あんかけ焼きそば 土					
12	麦ごはん ・ 清汁(だいこん・白玉麩)	さつまいも、米、押麦、三温糖、マヨネーズ、白玉麩、油	牛乳、さば、挽きわり納豆、脱脂粉乳、ベーコン、バター、いわし(煮干し)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、塩蔵わかめ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 スイートポテト
26	さばのごまマヨネーズ焼き 月 納豆和え					
13	わかめごはん ・ 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、えのきたけ、しめじ、エリンギ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、にら、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 ミニボンごごかな 牛乳 焼きうどん
27	豚肉のきのこ炒め 火					
14	麦ごはん ・ 白菜とえのきのスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、バター	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、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、中華スープ	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 レーズンスティック
28	麻婆豆腐 水 春雨サラダ					

※都合により献立を変更する場合があります。

※13日の昼食と3時おやつは、クリスマスお楽しみメニューに変更します。

※20日の3時おやつは誕生ケーキに変更します。