

| 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 | ゆでうどん、米、さつまいも、さといも、押麦、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、自身魚すり身、豆乳、豚肉(もも)、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、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、サラダ菜、グリーンピース、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり | 煮干だし汁、ウスターソース、食塩 | 牛乳100 みかん 牛乳 焼きうどん |
| 15 | 魚の吹き寄せ揚げ 金 サラダ菜 | | | | | |
| 4 | 麦ごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐) | じゃがいも、米、ホットケーキ粉、しらたき、押麦、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、砂糖、油、粉糖、三温糖 | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、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 パナナ 麦茶 豆腐ドーナツ |
| 18 | 肉じゃが(豚肉) 月 もやしのごまヨ和え | | | | | |
| 5 | ロールパン ・ 野菜スープ | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、三温糖 | 牛乳、卵、木綿豆腐、チーズ、豚ひき肉、かつお節 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、セロリ、ピーマン、レモン果汁、パセリ、あおのり | 鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳100 ウエハース 牛乳 豚肉のお好み焼き |
| 19 | 豆腐とチーズの卵焼き 火 きゅうりと大根のカレーマリネ | | | | | |
| 6 | 麦ごはん 20 かにスープ 水 酢豚 | 米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油 | 豆乳、豚肉(ヒレ)、卵、かに水煮缶、鶏むね肉、しらす干し、かつお節、ごま | にんじん、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 りんご 豆乳 じゃこわかめおにぎり |
| 7 | 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、木綿豆腐、卵、バター、脱脂粉乳、牛乳、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごぼう、しいたけ、コーン缶、万能ねぎ | 煮干だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩 | 牛乳100 パイナップル缶 麦茶 バナナケーキ |
| 21 | 鮭のチャンチャン焼き 木 | | | | | |
| 8 | きのごはん ・ おでん | 米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、ごま油、押麦 | 牛乳、調製豆乳、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵、鶏もも肉(皮付き)、すりごま | だいこん、こまつな、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、しいたけ、コーン缶、ひじき、かんてん(粉) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩 | 牛乳100 みかん 牛乳 かぼちゃ羹 |
| 22 | こまつなとひじきの和え物 金 | | | | | |
| 9 | 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 |
| 11 | 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、マーガリン、白玉麩、油 | さば、挽きわり納豆、脱脂粉乳、ベーコン、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、もやし、にんじん、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 パナナ 麦茶 スイートポテト |
| 25 | さばのごまマヨネーズ焼き 月 納豆和え | | | | | |
| 12 | ☆クリスマスお楽しみメニュー☆ 火 | 食パン、砂糖、パン粉、油、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、マッシュポテト | 鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ハム、スライスチーズ、卵、バター | 玉葱、オレンジ果汁飲料、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、みかん缶、だいこん、ミニトマト、きゅうり、コーン缶、いちごジャム、しょうが、寒天、にんにく | 鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、酒、パセリ粉、ナツメグ | 牛乳100 ミニボンごさかな 麦茶 オレンジゼリー |
| 13 | 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 棒チーズ 牛乳 レーズンスティック |
| 27 | 麻婆豆腐 水 春雨サラダ | | | | | |
| 14 | わかめごはん ・ かき玉汁 | 米、押麦、片栗粉、油、ごま油、三温糖 | 牛乳、豚肉(こま)、卵、鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ | たまねぎ、えのきたけ、もやし、しめじ、エリンギ、にんじん、トマト缶詰、ほうれん草、にら、マッシュルーム缶、パセリ、にんにく | 鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩 | 牛乳100 りんご 牛乳 トマトリゾット |
| 28 | 豚肉のきのこ炒め 木 | | | | | |
| 16 | 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 パナナ 牛乳 さつまいもおにぎり |
| 26 | ロールパン チキンクリームシチュー 火 切干し大根とひじきのサラダ | ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、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、大根、はくさい、コーン缶、グリーンピース、切干だいこん、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 ミニボンごさかな 牛乳 雑炊 |

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の昼食のロールパンは麦ごはん、21日3時おやつのバナナケーキは誕生会ケーキに変更します。