



献立表



(○は午後おやつ材料)

日付	献立名	材料名			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	
01 土	・ホットドッグ ・野菜のコンソメスープ ・チーズ	ロールパン、じゃがいも、油	フランクフルト、チーズ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん	○牛乳 ○せんべい
03 月	・御飯 ・さけのきのこみそ焼き ・ひじきの健康サラダ ・豆腐のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、米粉、ごま油 ○ホットケーキミックス、○油	さけ、豆腐、大豆、みそ、ツナ缶 ○牛乳	えのきたけ、ほうれんそう、はくさい、 切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ ○バナナ	○牛乳 ○バナナのドーナツ
04 火	・五目焼きそば ・ブロッコリーのさっぱりサラダ ・もやしとわかめのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	焼きそばめん、砂糖、油、ごま	豚肉、みそ ○牛乳	果汁、もやし、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、かんでん、わかめ	○牛乳 ○ビスケット
05 水	・御飯 ・凍り豆腐のから揚げ ・豚肉と根菜の煮物 ・麩とほうれん草のすまし汁	米、片栗粉、油、麩、砂糖 ○ホットケーキミックス、○砂糖	豚肉、凍り豆腐 ○牛乳○卵	にんじん、れんこん、ほうれんそう、ごぼう、 えのきたけ、ねぎ、いんげん、にんにく ○ほうれんそう	○牛乳 ○ポパイホットケーキ
07 金	・肉みそうどん ・海藻サラダ ・みかん	うどん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖 ○油	豚ひき肉、みそ ○牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 しいたけ、ひじき、わかめ ○とうもろこし	○牛乳 ○ポップコーン
08 土	・親子丼(スプーン) ・キャベツとちくわの和え物 ・豆腐とわかめのすまし汁	米、砂糖、ごま	卵、豆腐、鶏肉、ちくわ ○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ	○牛乳 ○せんべい
10 月	・御飯 ・お好み焼き風玉子焼き ・ひじきとほうれん草のサラダ ・玉ねぎとあげのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま ○さつまいも、○ごま、○油、○小麦粉、 ○砂糖	卵、豚ひき肉、みそ、かつお節 ○牛乳、○卵	果汁、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ひじき、かんでん、わかめ、あおのり	○牛乳 ○さつま芋のごま団子
11 火	・ロールパン ・ロースチキン ・ポテトサラダ ・トマトのスープ ・クリスマスケーキ(スプーン)	じゃがいも、ロールパン、 ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、卵、生クリーム、牛乳、ツナ 缶、ベーコン ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いちご、ホールマト、 にんじん、しょうが、にんにく	○牛乳 ○ビスケット
12 水	・御飯 ・ぶり大根 ・きんぴらごぼう ・はくさいと厚揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油 ○麩、○グラニュー糖	ぶり、生揚げ、みそ、豚ひき肉 ○牛乳、○バター	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、 しょうが	○牛乳 ○麩のラスク
13 木	・ブルコギ丼 ・もやしとわかめのナムル ・中華コンソメスープ ・ゼリー(スプーン)	砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、油 ○じゃがいも	豚肉、卵、みそ ○牛乳、○バター	果汁、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、もやし、 にら、あさつき、にんにく、かんでん、しいたけ、 わかめ	○牛乳 ○じゃがバター
14 金	・鮭おにぎり ・豚汁 ・野菜ジュース	米、こんにゃく、ごま、ごま油 ○砂糖、○油	さけ、豚肉、みそ、油揚げ ○牛乳、○バター	野菜ジュース、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう ○とうもろこし	○牛乳 ○キャラメルポップコーン
15 土	・カレーライス(スプーン) ・ビーンズサラダ ・小魚	米、じゃがいも、油、米粉、マヨネーズ、砂糖	豚肉、大豆、ハム、いわし ○牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトジュース、 コーン、しょうが、にんにく	○牛乳 ○せんべい
17 月	・御飯 ・筑前煮 ・キャベツの胡麻マヨネーズあえ ・麩とえのきのすまし汁	米、こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、麩、ごま ○ホットケーキミックス、○油	鶏肉、ちくわ ○牛乳	キャベツ、れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、 えのきたけ、ねぎ、いんげん ○バナナ	○牛乳 ○バナナのドーナツ
18 火	・御飯 ・ホイコーロー ・ひじきとえのきの酢あえ ・ニラ玉スープ ・バナナ	米、砂糖 ○片栗粉、○砂糖	豚肉、卵、みそ ○牛乳、○きな粉	キャベツ、にんじん、バナナ、えのきたけ、 ピーマン、にら、いんげん、ひじき	○牛乳 ○牛乳もち
19 水	・御飯 ・ツナの厚焼き卵 ・ひじき豆 ・さつまいもの五目みそ汁	米、さつまいも、こんにゃく、砂糖、油 ○ホットケーキミックス、○砂糖	卵、大豆、ツナ缶、油揚げ、みそ ○牛乳、○卵	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 いんげん、ひじき、わかめ ○ほうれんそう	○牛乳 ○ポパイホットケーキ
20 木	・御飯 ・白身魚のフライ タルタルソース ・フレンチサラダ ・ミネストローネスープ ・ゼリー(スプーン)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、 スパゲティ、砂糖、小麦粉	メルルーサ、卵、豚ひき肉 ○牛乳	キャベツ、果汁、たまねぎ、トマトジュース、トマト、 にんじん、きゅうり、セロリ、かんでん、レモン、 にんにく	○牛乳 ○羊けんぴ
21 金	・御飯 ・豚肉のしょうが焼き ・切干大根のナムル ・豆腐と青菜の五目汁	米、さといも、油、ごま油 ○油	豚肉、豆腐、油揚げ ○牛乳	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、 きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが ○とうもろこし	○牛乳 ○ポップコーン
25 火	・鮭ごはん ・高野豆腐のふわふわ煮 ・ごぼうとコーンのサラダ ・じゃが芋とねぎのみそ汁 ・りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま ○片栗粉、○砂糖	卵、さけ、凍り豆腐、みそ、ハム ○牛乳○きな粉	りんご、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、みつば、 しいたけ	○牛乳 ○牛乳もち
26 水	・御飯 ・豚肉と野菜のカレー炒め ・ひじきと玉ねぎのサラダ ・豆腐のすまし汁	米、マヨネーズ、油、片栗粉 ○麩、○グラニュー糖	豚肉、豆腐、ベーコン ○牛乳、○バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、えのきたけ、 ピーマン、ひじき	○牛乳 ○麩のラスク
27 木	・御飯 ・チンジャオロース ・春雨サラダ ・わかめのコンソメスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油 ○じゃがいも	豚肉、ツナ缶 ○牛乳○バター	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、 ピーマン、たけのこ、わかめ	○牛乳 ○じゃがバター
28 金	・御飯 ・わかさぎのかりん揚げ ・切干大根のサラダ ・はくさいとえのきのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、砂糖、片栗粉、油、ごま ○砂糖、○油	わかさぎ、みそ、ちくわ、油揚げ ○牛乳、○バター	果汁、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、 切り干しだいこん、かんでん、しいたけ、しょうが ○とうもろこし	○牛乳 ○キャラメルポップコーン



お誕生日会



06 木	・ロールパン ・森のきのこシチュー(スプーン) ・トマトソースのペンネ ・トマトとポイルブロッコリー ・アメリカンドッグ ・フライドポテト ・ババロアケーキ	ロールパン、スパゲティ、じゃがいも、 ホットケーキミックス、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、 生クリーム、グリーンピース、 チーズ、ゼラチン ○牛乳	いちご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 トマト、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、 コーン、にんにく	○牛乳 ○羊けんぴ
---------	--	---	--	---	--------------

12月22日(土) 家庭弁当かパン給食かお選びください