

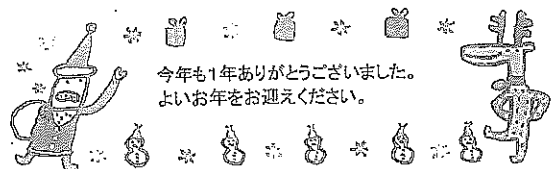


献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食当り)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 金	御飯、みそ汁(大根・油揚げ)、 豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、 じゃが芋の千切り炒め	557.1(455.5) 20.2(16.8) 12.7(11.6) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、○コーンフ レーク、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆 腐、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、なると、ちく ね、油揚げ	○ブルーベリー、たまねぎ、はく さい、だいこん、しゅんぎく、 ねぎ、しらたき、ピーマン、 にんじん、しいたけ、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳150、コーン フレーク、プ ルーン	
04 月	三色どんぶり、餃のすまし汁(え のき)、ごぼうとコーンのサラダ	578.5(470.5) 23.3(19.0) 15.4(13.5) 3.0(2.3)	米、○生中華めん、マヨ ネーズ、砂糖、ごま、焼売 (凍売)	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひ き肉、ハム、でんぶ	ほうれんそう、ごぼう、○ね ぎ、にんじん、○コーン缶、 コーン缶、えのきたけ、ね ぎ、○生わかめ、しょうが、 焼きのり	○中華スープ、かつお・昆 布だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、○しよゆ、酒、み りん、食塩	牛乳100、ボー ロ	牛乳130、おや つコーンラメ ン	
05 火	パン・ロールパン、五目汁(巨 磨・青菜)、レバーの胡麻ソース からめ、切り干し大根のサラダ	534.5(459.8) 23.7(20.2) 21.0(18.2) 2.8(2.1)	ロールパン、○米、さとい も、片栗粉、ごま、油、砂 糖、○ごま油	○牛乳、豚レバー、木綿豆 腐、○卵、○ツナ油漬缶、 かにかまぼこ、油揚げ、◎ 牛乳	○たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、きゅう り、ごぼう、○ねぎ、○にんじ ん、切り干しだいこん、しょう が	かつおだし汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、酒、○しよ ゆ、食塩、ウスターソース、 ○食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ツナ チャーハン	
06 水	御飯、わかめ汁(大根)、さんま の香味焼き、ほうれん草と人参 の磯和え	548.4(449.5) 19.6(16.4) 21.8(18.0) 2.1(1.6)	七分つき米、○焼きそばめ ん、マヨネーズ、○ごま油、 アーモンド(粒)、ごま	○牛乳、◎牛乳、さんま、○ 豚肉(肩)	ほうれんそう、だいこん、○ キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、○ピーマン、○にんじ ん、味付のり、カットわかめ	かつおだし汁、○ウスター ソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、おや つ焼きそば	
07 木	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 厚揚げの炒め物、春雨サラダ	579.3(491.2) 21.2(18.5) 18.9(17.1) 2.6(2.0)	七分つき米、○小麦粉、は るさめ、○砂糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)、 ○卵、○バター、◎牛乳	もやし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、○コーン缶、み かん缶、にら、しめじ、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、中華だしの素	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、とう ろこし蒸しレ ン	
08 金	御飯、すまし汁(小松菜)、コロッ ケ、ゆで野菜(キャベツ)、ブロッ コリーのごま和え	589.1(477.9) 19.7(16.5) 18.2(15.4) 2.1(1.7)	じゃがいも、七分つき米、パ ン粉、小麦粉、油、○砂糖、 ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、○クリームチーズ、卵、 かまぼこ	キャベツ、ブロッコリー、たま ねぎ、ごま、にんじん、 えのきたけ、○ペイン缶	かつおだし汁、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩、こしよ ゆ、コンソメ、食塩、こしよ ゆ	牛乳100、ウェ ハース	牛乳130、パン チーズグラッ カー	
11 月	中華どんぶり、豆腐みそ汁(あ げ)、かぼちゃの枝豆あんかけ	563.8(453.2) 22.2(18.2) 12.8(11.7) 3.2(2.4)	○じゃがいも、米、砂糖、片 栗粉、○油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、豚肉(もも)、うずち卵水 煮缶、米みそ(淡色辛み そ)、なると、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまね ぎ、たけのこ、にんじん、え だまめ、ピーマン、ねぎ、 しょうが、干ししいたけ、カッ トわかめ	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、みりん、 しょうゆ(ゆずくち)、酒、○食 塩、コンソメ、食塩、こしよ ゆ	牛乳100、ボー ロ	牛乳130、フライ ドポテト	
12 火	卵・ジャムサンド、チキンスープ (キャベツ)、ウインナー、ミニマ ト	580.0(491.6) 24.2(20.6) 20.4(18.2) 1.9(1.6)	食パン、○米、マヨネーズ、 ○砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏 ひき肉、○米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、えのきたけ、にんじん、 いちごジャム	○みりん、コンソメ	牛乳100、せん べい	牛乳130、みそ 焼きおにぎり	
13 水	ベーコンピラフ、オニオンスー プ、フライドチキン・チーズ、マカ ロニ海老グラタン、ブロッコリーと ミニマトのサラダ	516.5(427.1) 25.1(20.3) 16.4(14.2) 0.9(0.8)	米、小麦粉、コーンフレ ーク、油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏 むね肉、○卵、えび(むき 身)、バター	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、グリーン ピース(冷凍)、パセリ、にん じく	コンソメ、食塩、パセリ粉、 しょうゆ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ロー ルケーキ	クリスマス会 食(誕生会)
14 木	御飯、みそ汁(かぶ・あけ)、さわ らの塩焼き、ピーマンと野菜のソ テー	598.6(504.7) 22.5(19.4) 20.0(17.8) 3.0(2.3)	七分つき米、○ロールパ ン、ピーマン、○グラニュー 糖、○油、油、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、◎牛 乳	たまねぎ、かぶ、にんじん、 ピーマン、干ししいたけ、 カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コ ンソメ、食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、揚げ ぱん	
15 金	御飯、みそ汁(わかめ)、凍り豆 腐のふわふわ煮、ほうれん草と ツナの和え物	585.8(475.6) 28.1(22.4) 16.9(14.5) 9.5(6.8)	七分つき米、○小麦粉、○ 黒砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、○ 卵、凍り豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚 げ	ほうれんそう、カットわかめ、 にんじん、ねぎ、コーン缶、 糸みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酒	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、黒糖 蒸しレ ン	
18 月	五目御飯、かき玉汁(チンゲン 菜)、ちくわ磯辺揚げ	556.2(454.9) 24.6(19.9) 13.6(12.2) 3.4(2.5)	○ゆでうどん、米、小麦粉、 ○片栗粉、片栗粉、○砂 糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、○ 豚ひき肉、卵、鶏もも肉、○ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	○たまねぎ、たけのこ(ゆ で)、○にんじん、チンゲン サイ、○ピーマン、にんじ ん、さやえんどう、干ししい たけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○ 酒、食塩、酒	牛乳100、ボー ロ	牛乳130、肉み そうどん	
19 火	パン・食パン、コンソメスープ(わ かめ)、ひき肉の春巻き、もやし と人参のナムル	580.6(492.1) 22.8(19.6) 15.9(15.0) 2.5(2.0)	食パン、○米、春巻きの皮、 片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、生わかめ、 カットわかめ	しょうゆ、酒、コンソメ、食 塩、カレー粉	牛乳100、せん べい	牛乳130、赤米 おにぎり	
20 水	御飯、みそ汁(だいこん)、さば のとたまねぎの味噌煮、おから サラダ	547.9(449.1) 22.3(18.3) 19.0(16.0) 2.4(1.8)	七分つき米、○フランスパ ン、マヨネーズ、○砂糖、砂 糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米 みそ(淡色辛みそ)、おか ら、ハム、○バター	ブロッコリー、たまねぎ、だ いこん、しょうが、カットわか め	かつおだし汁、みりん、酒、 しょうゆ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、パ ターラスク	
21 木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、 揚げ豆腐(三つ葉)、ほうれん草 とえのき茸のお浸し	558.5(476.6) 21.5(18.5) 17.4(16.0) 2.5(2.0)	七分つき米、さといも、砂 糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏 ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)、○無塩バター、◎牛乳	ほうれんそう、ごま、えの きたけ、にんじん、たまね ぎ、糸みつば、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、玄米 プレークスタッ ク	
22 金	御飯、すまし汁(白菜)、ひじき 団子のあんかけ、ブロッコリー のおか和え	543.8(446.2) 23.5(19.1) 17.4(14.9) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、片栗粉、 油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、○豚肉(もも)、○卵、か にかまぼこ、○干しえび、○ かつお節、かつお節	ブロッコリー、はくさい、○ キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、○ねぎ、 ねぎ、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 ○ウスターソース、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、お好 み焼き	
25 月	にんじん御飯、クリスマス・き らスープ、ロースチキン・中華 風(ごま)、レタスのサラダ	595.7(529.4) 23.6(21.5) 23.9(22.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、片 栗粉、○小麦粉、砂糖、ご ま油、ごま、油	○牛乳、○牛乳、鶏むね 肉、○クリームチーズ、○生 クリーム、○卵	たまねぎ、レタス、トマト、 コーン缶、にんじん、○プ ルーベリー、こんぶ(だし 用)、○レモン果汁、にんに く、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、牛乳 100、ボーロ	牛乳130、クリ スマスチーズケ ーキ	自由保育
26 火	ホットドッグ、コンソメスープ(たま ねぎ)、ポテトサラダ	588.1(497.3) 18.7(16.8) 19.2(17.3) 2.6(2.0)	ホットドッグ、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、フランクフル ト、バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン 缶、キャベツ、きゅうり、コ ーン缶、にんじん、○こんぶ 佃煮、○焼きのり	ケチャップ、コンソメ	牛乳100、せん べい	牛乳130、のりサ ンド	自由保育
27 水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、さ ばのトマト煮、キャベツとりんご のサラダ	584.8(474.9) 23.7(19.3) 20.0(16.7) 2.0(1.6)	七分つき米、○フランスパ ン、○ピーナツバター、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)	ホールトマト缶、たまね ぎ、キャベツ、りんご、なめ こ、糸みつば、干しえんどう、 にんにく	煮干だし汁、酢、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ピー ナツバターサン ド	自由保育
28 木	カレーライス、かぼのスープ、わ かめのサラダ	579.8(491.5) 18.2(16.5) 17.7(16.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、か にかまぼこ、○卵、脱脂粉 乳、ベーコン、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、生わかめ、かぶ・ 菜、グリーンピース(冷凍)	カレーウ、酢、しょうゆ、食 塩、コンソメ	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、焼き 菓子	自由保育

ご飯の時は、麦ご飯です。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。



今年も1年ありがとうございました。
よいお年をお迎えください。