

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん ふりかけ ミートボールのトースト 切干し大根のサラダ オレンジ 牛乳	米/酒/かたくり粉/じゃがいも/砂糖/マヨドレ/マリネ/ビスケット/ムーンライトクッキー(卵)/チョコイス(卵)/ブラックムーン(卵)	すこやかふりかけ/豚ひき肉/若鶏ひき肉/鶏がらスープの素/ツナ/牛乳	食塩/にんじん/玉葱/トマト缶(カット)/トマトケチャップ/グリーンピース(冷凍)/切干しだいこん/きゅうり/しょうゆ/オレンジ	ビスケットバイキング(卵) (マリネ・ムーンライト・チョコイス・ブラックムーン)
3 火	ごはん 鮭のフライ ｶﾙｶﾝｽ ポイルキャベツ わかめスープ オレンジ 牛乳	米/薄力粉/パン粉/油/マヨドレ/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/みりん	ひと塩鮭/カットわかめ/木綿豆腐/鶏がらスープの素/牛乳/油揚げ	玉葱/レモン(果汁、生)/パセリ/キャベツ/きゅうり/にんじん/中濃ソース/食塩/しょうゆ/オレンジ/青ねぎ	きつねおにぎり
4 水	ごはん ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ バナナ 牛乳	米/じゃがいも/油/ハヤシルウ/オリーブ油/酢/砂糖/ホットケーキミックス	豚もも肉/ロースハム(卵)/牛乳/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/トマトケチャップ/中濃ソース/はくさい/りんご/きゅうり/食塩/バナナ/りんごジャム	りんごの蒸しパン
5 木	ごはん ゆかり・ごま塩 カレーナゲット ブロッコリー 白菜の味噌汁 りんご 牛乳	米/ごま塩/かたくり粉/油/マヨドレ/ドーナッツ(卵)	若鶏ひき肉/木綿豆腐/かつお節(だし用)/みそ/牛乳	ゆかり/玉葱/にんにく/しょうが/食塩/トマトケチャップ/ブロッコリー/はくさい/えのきたけ/にんじん/ねぎ/りんご	ドーナツ(卵)
6 金	五目焼きそば ブロッコリー たこ焼き フランクフルト チョコカステラ アンパンマンジュース	蒸し中華めん/油/ごま油/マヨドレ/たこ焼き/アルペビーカー(卵)/コーティングチョコレート/黒糖みるく	豚もも肉/あおのり/フランクフルト/牛乳	キャベツ/玉葱/にんじん/青ピーマン/食塩/ブロッコリー/トマトケチャップ/アパツの完熟りんご・ぶどうとりんごジュース	黒糖みるく 牛乳
7 土	みそ豚丼 もやしスープ バナナ 牛乳	米/みりん/砂糖/酒/ごま油/白ごま(いり)/サボイ味汁(ベジタル)	豚もも肉/みそ/オイスターソース/カットわかめ/鶏がらスープの素/牛乳	しょうが/にら/玉葱/しょうゆ/もやし/玉葱/にんじん/食塩/バナナの素/牛乳	サボイ味汁(ベジタル)
9 月	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ きのこのスープ オレンジ 牛乳	米/砂糖/みりん/油/マカロニ/マヨドレ	若鶏もも肉/ツナ/鶏がらスープの素/牛乳/ソファール(プレーン)	しょうゆ/きゅうり/にんじん/玉葱/コーン缶詰(ホム)/まいたけ/えのきたけ/ぶなしめじ/青ねぎ/食塩/オレンジ	ソファール(プレーン)
10 火	ごはん 筑前煮 なめこの味噌汁 りんご 牛乳	米/板こんにやく/さいとも/砂糖/みりん/酒/もち粉/白ごま(いり)/黒ごま(いり)	若鶏もも肉/かつお節(だし用)/木綿豆腐/みそ/牛乳	れんこん/にんじん/ごぼう/グリーンピース(冷凍)/干し椎茸/しょうゆ/なめこ/だいこん/ねぎ/りんご	ごまゆべし
11 水	ごはん ポークカレー スパゲティサラダ(卵) みかん 牛乳	米/じゃがいも/油/カレールウ/スパゲティ/砂糖/ホットケーキミックス	豚もも肉/ロースハム(卵)/牛乳/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶(カット)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/コーン缶詰(ホム)/食塩/しょうゆ	ココア蒸しパン
12 木	ごはん 鱈の南蛮酢 かぶの味噌汁 バナナ 牛乳	米/かたくり粉/油/砂糖/酢	かつお節(だし用)/若鶏もも肉/油揚げ/みそ/牛乳/花かつお/ダイスプロセスチーズ	玉葱/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/もやし/ねぎ/しょうゆ/食塩/かぶ/バナナ/ゆかり	チーズおにぎりバイキング (ゆかり・わかめ・おかか)
13 金	ふりかけごはん ハンバーグ ブロッコリー スパゲティナポリタン コーンスープ メン子ちゃんゼリー・ヤクルト	米/パン粉/油/マヨドレ/スパゲティ/オリーブ油/砂糖/シチュールウ(クリーム)/メン子ちゃんゼリー/Xmasケーキ(卵)	すこやかふりかけ/豚ひき肉/ロングウインナー/牛乳/ヤクルト/牛乳	玉葱/食塩/トマトケチャップ/中濃ソース/ブロッコリー/コーン缶詰(ホム)/とうもろこし缶詰(クリーム)/パセリ	Xmasケーキ(卵) 牛乳
14 土	フルコギ丼 豆腐のスープ オレンジ 牛乳	米/ごま油/酒/砂糖/白ごま(いり)/かつお	豚もも肉/木綿豆腐/カットわかめ/鶏がらスープの素/牛乳	玉葱/にんじん/青ねぎ/しょうゆ/えのきたけ/食塩/オレンジ	かつおえびせん
16 月	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ ブロッコリー 中華スープ グレープフルーツ 牛乳	米/ごま油/酒/かたくり粉/油/マヨドレ/雪の宿	若鶏もも肉/鶏がらスープの素/牛乳	しょうが/食塩/ブロッコリー/チンゲンサイ/たけのこ(水煮)/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうゆ/グレープフルーツ	雪の宿

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ごはん 親子煮(卵) キャベツとひじきのサラダ オレンジ 牛乳	米/マヨドレ/白ごま(すり)/砂糖/さつま芋/油/黒ごま(いり)	若鶏もも肉/たまご/かつお節(だし用)/芽ひじき(乾燥)/ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/三つ葉/しょうゆ/キャベツ/コーン缶詰(ホム)/食塩/オレンジ	大学芋
18 水	ごはん さばの塩焼き 刻み昆布煮 青梗菜の味噌汁 りんご 牛乳	米/じゃがいも/糸こんにやく/油/砂糖/酒/みりん/かたくり粉	ひと塩さば/刻み昆布/豚もも肉/ちくわ/木綿豆腐/かつお節(だし用)/みそ/牛乳/牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/しょうゆ/チンゲンサイ/えのきたけ/ねぎ/りんご	ミルクくずもち
19 木	ごはん 五目納豆(卵) のっぺい汁 バナナ 牛乳	米/さいとも/板こんにやく/酒/かたくり粉/厚切りカットパウム(卵)	たまご/花かつお/若鶏もも肉/油揚げ/昆布(だし用)/かつお節(だし用)/牛乳	ほうれん草/青ねぎ/しょうゆ/にんじん/ぶなしめじ/ごぼう/ねぎ/食塩/バナナ	厚切りカットパウム(卵)
20 金	ごはん 豚肉のごまみそ炒め 麩の味噌汁 冬至かぼちゃ みかん 牛乳	米/油/砂糖/酒/白ごま(すり)/小町麩/食パン/チョコクリーム	豚もも肉/みそ/かつお節(だし用)/ゆで小豆缶詰/牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/しょうゆ/えのきたけ/ねぎ/食塩/りんごジャム/いちごジャム/ブルーベリージャム	サンドイッチバイキング (いちご・ブルーベリー・チョコ)
21 土	ピピン丼 キャベツのスープ バナナ 牛乳	米/酒/砂糖/油/ごま油/白ごま(いり)/さやえんどう	豚もも肉/鶏がらスープの素/牛乳	にんにく/しょうが/しょうゆ/ほうれん草/もやし/にんじん/食塩/キャベツ/玉葱/青ねぎ/バナナ	さやえんどう
23 月	ごはん 五目きんぴら 味噌野菜スープ バナナ 牛乳	米/ごま油/砂糖/油/ホットケーキミックス/黒砂糖	豚もも肉/さつま揚げ/みそ/鶏がらスープの素/牛乳/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸/青ピーマン/しょうゆ/にんにく/玉葱/キャベツ/もやし/にら/バナナ	黒糖蒸しパン
24 火	ごはん ミートボール ブロッコリー 人参の甘煮 ほうれん草のクリームスープ みかん 牛乳	米/パン粉/かたくり粉/油/砂糖/マヨドレ/じゃがいも/バター/シチュールウ(クリーム)/油	豚ひき肉/かつお節(だし用)/若鶏むね肉/牛乳/牛乳/ロングウインナー	玉葱/食塩/トマトケチャップ/中濃ソース/ブロッコリー/にんじん/ほうれん草/コーン缶詰(ホム)	ケチャップごはんのおにぎり
25 水	ごはん マーボー豆腐 大根のスープ バナナ 牛乳	米/砂糖/酒/ごま油/かたくり粉/アーモンドミニサンド	豚ひき肉/木綿豆腐/みそ/オイスターソース/鶏がらスープの素/牛乳	にんにく/しょうが/にら/ねぎ/干し椎茸/だいきん/ぶなしめじ/コーン缶詰(ホム)/にんじん/青ねぎ/食塩/バナナ	ノアールミニサンド
26 木	ごはん 肉豆腐 きのこの味噌汁 オレンジ 牛乳	米/油/砂糖/酒/じゃこ揚げせん	豚もも肉/木綿豆腐/かつお節(だし用)/みそ/牛乳	玉葱/ごまつな/にんじん/しょうゆ/まいたけ/えのきたけ/ぶなしめじ/青ねぎ/オレンジ	おじゃこ揚げせん
27 金	ごはん ゆかり・ごま塩 ホワイトシチュー キャベツのサラダ メン子ちゃんゼリー 牛乳	米/ごま塩/じゃがいも/油/シチュールウ(クリーム)/砂糖/酢/ごま油/メン子ちゃんゼリー/ごま好きせんべい	若鶏むね肉/牛乳/ツナ/牛乳	ゆかり/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/パセリ/キャベツ/もやし/きゅうり/しょうゆ	ごま好きせんべい
28 土	豚丼 大根の味噌汁 バナナ 牛乳	米/糸こんにやく/砂糖/酒/みりん/アパツのあげせんべい	豚もも肉/かつお節(だし用)/カットわかめ/木綿豆腐/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/えのきたけ/グリーンピース(冷凍)/しょうゆ/だいこん/ねぎ/バナナ	アパツのあげせんべい


行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。

🍷は誕生会、🍩はおやつバイキングのマークです。

🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵

＜12月の目標＞  
『冬野菜を食べて、寒さに負けない体をつくしましょう！』

＜旬の食材＞  
大根・人参・青梗菜・長ネギ・白菜・ほうれん草・蓮根・かぼちゃ・小豆・鱈・たらこ・みかん



月平均栄養価	エネルギー 575 kcal	タンパク質 21.3 g
	脂質 18.5 g	食塩相当量 1.8 g