





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	栄養価
		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)	ちらし寿司 菜の花と野菜のお浸し すまし汁 	米、小麦粉・薄力粉、三温糖、強力粉、なたね油、焼心	牛乳、豆乳、鶏むね肉、油揚げ(油抜き)	もやし(ゆで)、なばな(ゆで)、にんじん、えのきたけ、れんこん、ねぎ、コーン缶、いちご、さやえんどう、焼きのり、抹茶	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	ヤクルト 牛乳 春色ケーキ チーズ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 297 mg
02 (土)	麦ごはん 鶏肉のオレンジ風味焼き ポテト煮 ミニトマト 味噌汁	じゃがいも、米、パン・食パン、押麦、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、豆みそ	ミニトマト、はくさい、ねぎ、みかん濃縮果汁、だいごん、ごぼう	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 171 mg
04 (月)	麦ごはん 鯖の文化干し 蒸し南瓜 五目豆 すまし汁	米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、塩さば、大豆(ゆで)、ハム、豆乳	かぼちゃ、れんこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、もずく、コーン缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	牛乳 ウェハース 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 401 mg
05 (火)	あんぱんまんライス ☆クリスマスケーキ ひじきサラダ ガーリックスープ みかんゼリー	米、じゃがいも、バターロール ヤマザキ、三温糖、なたね油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)、ベーコン、きな粉、ごま	みかん濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、セロリ、アカー、干しぶどう、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	ショア 牛乳 きなこぱん 	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 208 mg
06 (水)	ごはん チキンカレー ツナサラダ ヤクルト	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、だいごん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	サンワルド カレールウ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 野菜プリッツ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 215 mg
07 (木)	麦ごはん 小判焼き きゃべつ和風和え ミニトマト みそ汁	米、グラニュー糖、小麦粉、強力粉、押麦、ライ苳ぎ(全粒粉)、片栗粉、小麦はいが、三温糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ、豆みそ、卵、ごま	キャベツ、ねぎ、だいごん、きゅうり、ミニトマト、コーン缶、カットわかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ☆胚芽ビスケット	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 227 mg
08 (金)	食パン ポークシチュー ☆コーンサラダ 味付小魚カップリング	パン・食パン、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、味付き小魚カップリング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいごん、コーン缶、しめじ	ハヤシルウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 249 mg
09 (土)	ツナのトマトソースパスタ 蓮根サラダ わかめスープ	スパゲティ、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、無塩バター、大豆(ゆで)、卵、ごま	ポルトマト缶詰、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、もやし、ごぼう、干しぶどう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 200 mg
11 (月)	五目納豆ごはん きのこわかめの煮浸し 豚汁 乾燥ブルーベリー 	米、さといも、小麦粉・薄力粉、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、絹ごし豆腐、かつお節	フルーン(乾)、だいごん、バナナ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ(生)、ごま油、コーン缶、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん	牛乳 クッキー 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 240 mg
12 (火)	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き しらすと野菜のおひたし さつま芋の甘煮 すまし汁	さつまいも、米、マッシュマロ、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し、ごま	ごま油、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こうじ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 251 mg
13 (水)	ずきやき丼 ツナキャベツ ジョア	米、食パン、しらたき、なたね油、三温糖、焼心	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ハム、とろけるチーズ	キャベツ(ゆで)、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 ピザトースト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 427 mg
14 (木)	麦ごはん 豚肉のアップルソース きんぴら 茹でブロッコリー ☆なめこのみそ汁	米、片栗粉、押麦、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ、ごま	かぼちゃ、ブロッコリー、りんご、ごぼう、なめこ、はくさい、にんじん、ねぎ、もやし、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 204 mg
15 (金)	バターロール ☆鮭フライ かぼちゃのグラッセ もやしのサラダ もずくスープ	ロールパン、米、パン粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、ごま、ハム	かぼちゃ、もやし、もずく、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶	中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、わかめふりかけ	ヨーグルト 牛乳 わかめごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 232 mg
16 (土)	焼きそば バイクドポテト 中華スープ	焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油、ごま油	豚肉(もも)、カルシウム&鉄ウェハース	キャベツ、しいたけ、にんじん(ゆで)、もやし、ピーマン、ねぎ、はくさい、にら、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	くだもの ジョア 源氏パイ ウェハース 	エネルギー 505 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 447 mg
18 (月)	ごはん ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆乳、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	サンワルド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 282 mg

◎食材の都合により献立を変更することがあります。
(掲示板をご覧ください。)



☆印はぎんがさんからのリクエストメニューとなっています♪

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	栄養価	
		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			
19 火	麦ごはん 鯖の幽庵焼き ひじき煮 蓮根のマヨネーズ和え	すまし汁 	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨドし、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、ごしあん(生)、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	れんこん(ゆで)、しめじ、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんじん、ゆず果汁、ひじき、レモン果汁、干しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	くだもの 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 212 mg
20 水	けんちんうどん 雌株和え ジョア		ゆでうどん、パン・食パン、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ(ゆで)、めかぶ、はくさい、だいにん、ブルーベリージャム、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 404 mg
22 金	ドッグロール 鶏肉の照り焼き 炒めキャベツ ミニトマト	粉ふき芋 白菜スープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)	キャベツ、ミニトマト、はくさい、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 191 mg
23 土	麦ごはん 豚肉のステーキソースがけ ほうれん草の海苔酢あえ グリン野菜	みそ汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、小麦粉・薄力粉、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	だいにん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酢、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン 	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 225 mg
25 月	じゃこ入り納豆 肉じゃが 三平汁		じゃがいも、米、白玉粉、砂糖、なたね油、油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆乳、さけ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、だいにん、ねぎ、にんじん、いんげん、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 モチモチ青のりパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 204 mg
26 火	麦ごはん 卵焼き 切り干し大根の煮物 茹でブロッコリー	みそ汁 	米、水あめ、押麦、三温糖、マヨドし、なたね油、片栗粉	牛乳、卵、きな粉、豆みそ、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、ブロッコリー、わかめ(生)、にんじん、しめじ、えのきだけ、切り干しだいにん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 244 mg
27 水	豚丼 菜の花と野菜の胡麻和え ちゃんこ汁 味付小魚カップリング		米、しらたき、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、味付小魚カップリング、すりごま、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、もやし、えのきだけ、なばな、はくさい、にんじん、だいにん、ねぎ、コーン缶、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 玄米フレーク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 308 mg
28 木	麦ごはん ししゃもの甘辛焼き きゅうりとわかめの酢の物 南瓜煮	すまし汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、粉糖、コーンスターチ、砂糖、焼酎	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、きな粉、ごま	かぼちゃ、きゅうり、わかめ(生)、しめじ、えのきだけ、ねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	くだもの 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 376 mg
29 金	ライスミルクロール ハンバーグ 温野菜サラダ 粉ふき芋	白菜スープ	じゃがいも、強力粉、マカロニ、粉糖、パン粉、砂糖、ショートニング、なたね油、ライスドリング、BBJ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ごま、豆乳	だいにん、キャベツ、たまねぎ(油いため)、はくさい、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら	グチャップ、食酢(米酢)、中華ソース、ワイン(赤)、食塩、みりん、酵母(生)、しょうゆ、ナツメグ	ジョア 牛乳 白ごまカロニ 	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 293 mg
30 土	ごはん ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ ヤクルト		米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、しめじ、いちごジャム、ブルーベリージャム、マッシュルーム	ごちもブラウル、グチャップ、ウスターソース、酢、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド 	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 198 mg

今月は...
ぎんがさん☆



待ちに待った親子クッキングの日を迎えたぎんがさん。
大好きなお父さんお母さんとのピザ作りをずっと楽しみにして
していました。午前中には粉から生地作りを行い、
力のいる作業でもみんな一生懸命コネコネ…(*^^*)
午後にはふっくら発酵した生地に、包丁を使って切った
食材を個性豊かにトッピング!!
焼き上がったピザはとっても美味しく仕上がりました♪



