



## ハ~イ! おひるだよ!



日	曜	きゅうしょく こんだて	おやつ (上段:午前 下段:午後)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	月	ごはん かぼちゃコロッケ 磯香あえ カレーうどん	麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 アンパンマン野菜せんべい	・焼き竹輪・きざみのり ・豚コマ ・煮干し・牛乳	・精白米・サラダ油 ・ゆでうどん	・かぼちゃコロッケ・もやし・人参 ・小松菜 ・にら・玉ねぎ	522kcal 15.4g	15.0g 1.7g
2	火	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根サラダ けんちん汁	おせんべい パック牛乳 たまごサブレー	・さばのみそ煮・ツナ ・鶏コマ皮なし ・木綿豆腐・煮干し・牛乳	・精白米・いりごま ・しらたき	・切干したいこん・キャベツ ・きゅうり・人参 ・えのきたけ・しいたけ・大根 ・小松菜 ・長ねぎ・ごぼう	497kcal 20.1g	17.2g 1.4g
3	水	ごはん イワシのうめ煮 マカロニサラダ 肉じゃが	麦茶(朝) マンナビスケット ★ホワイトアップル	・イワシの梅煮 ・ロースハム ・豚中肉カット・焼き竹輪 ・ヨーグルト	・精白米・マカロニ ・マヨネーズ ・じゃがいも・しらたき ・三温糖	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・玉ねぎ・りんご・レモン果汁	537kcal 18.4g	15.2g 1.4g
4	木	ロールパン(卵あり) 野菜いろいろ肉団子 フレンチサラダ チャウダースープ	麦茶(朝) ビスコ ミルージュ 源氏パイ	・野菜いろいろ肉団子 ・ロースハム ・チーズ・ベーコン ・粉チーズ ・牛乳・ミルージュ	・ロールパン(卵あり) ・サラダ油 ・じゃがいも・薄力粉・バター	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・にんにく	496kcal 14.7g	20.7g 1.9g
5	金	ごはん ハンバーグ野菜あんかけ ひじき煮 すまし汁 ピッピッピチーズ	麦茶(朝) クリームせんべい パック牛乳 米菓(塩味)	・ハンバーグ・乾ひじき ・さつま揚げ ・木綿豆腐・なると ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・片栗粉・三温糖 ・しらたき	・玉ねぎ・人参・ビーマン ・ほうれん草・れんこん ・青ねぎ・えのきたけ	473kcal 18.5g	15.0g 1.8g
8	月	ごはん 鮭の塩焼き にら豚れんこん なめこ汁	麦茶(朝) ホームパイ ジョアプレーンミニ 豆乳ウエハース	・鮭の塩焼き・豚コマ ・淡色辛みそ ・油揚げ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・ジョア	・精白米・片栗粉・三温糖 ・ごま油 ・いりごま・じゃがいも	・れんこん・にら・しょうが ・大根・なめこ ・長ねぎ・小松菜	486kcal 22.4g	12.6g 2.0g
9	火	ごはん えびշューマイ もやしのナムル マーボー大根	麦茶(朝) ミニサラダせんべい ミルクヨーカン	・えび・シューマイ ・ロースハム ・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ミルクヨーカン	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉	・もしや・人参・きゅうり・大根 ・にら・しょうが・にんにく・長ねぎ ・干しいたけ	476kcal 16.0g	12.9g 1.8g
10	水	ハヤシライス 白菜のコールスローサラダ みかん	牛乳(朝) ふんわりコーン パック麦茶 米菓(のり塩)	・スキムミルク ・生クリーム ・豚肩ローススライス ・プロセスチーズ ・ロースハム・牛乳	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・白菜 ・スイートコーン・きゅうり ・みかん	519kcal 15.2g	14.9g 1.7g
11	木	ロールパン(卵なし) スペゲティーナボリタン キャベツのツナサラダ パック牛乳 バナナ	麦茶(朝) おやさいせんべい パック麦茶 バウムクーヘン	・ワインナー・粉チーズ ・ツナ ・牛乳	・ロールパン・スパゲティー ・サラダ油	・玉ねぎ・ビーマン・人参 ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ ・スイートコーン ・バナナ	465kcal 16.0g	14.9g 1.2g
12	金	鮭おにぎり オムレツ ごまヨネーズあえ 豆腐の中華とろみスープ	麦茶(朝) くだものビスケット パック牛乳 焼きせんべい	・オムレツ・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・ぶたひき肉・牛乳	・鮭おにぎり・マヨネーズ ・すりごま ・ごま油・片栗粉	・ほうれん草・人参・キャベツ ・もしや ・長ねぎ・しいたけ・にら	535kcal 19.5g	22.8g 2.6g
15	月	ごはん 厚焼きたまご のり酢あえ にら豚汁	麦茶(朝) さつまいもぽんせん 牛乳 クッキー	・厚焼きたまご・ツナ ・きざみのり ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・さつまいも・ぽんせん ・クリッキー	・ほうれん草・もしや・人参 ・だいこん ・ごぼう・長ねぎ ・えのきたけ・にら	502kcal 20.3g	12.7g 1.5g
16	火	ごはん さき焼き風煮 竹輪の磯部揚げ 大根とゆかりあえ	麦茶(朝) アンパンマンビスケット パック牛乳 キラキラあられ	・焼き豆腐・豚中肉カット ・焼き竹輪 ・あおのり・牛乳	・精白米・しらたき・三温糖 ・天ぷら粉 ・サラダ油 ・アンパンマンビスケット ・キラキラあられ(甘から)	・白菜・長ねぎ・えのきたけ ・ほうれん草・人参 ・大根・ゆかり粉	486kcal 16.9g	16.4g 1.4g
17	水	ごはん さんまおかか煮 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごまみそあえ	牛乳(朝) ソフトせんべい パック麦茶 ★ミルクくずもち	・さんまおかか煮 ・高野豆腐 ・鶏コマ皮なし・卵 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・すりごま ・ソフトせんべい・片栗粉	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・もしや	506kcal 22.6g	12.6g 1.1g
18	木	タレカツ丼 マロニーサラダ 豆腐のスープ ミニりんごゼリー	麦茶(朝) 野菜せんべい パック牛乳 アニマルビスケット	・豚ヒレカツ・きざみのり ・ロースハム ・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・サラダ油・三温糖 ・マロニー ・いりごま・ごま油	・きゅうり・もしや・人参 ・大根・みかん缶 ・しいたけ・にら ・すりおろしりんごゼリー	480kcal 16.5g	13.3g 1.7g
19	金	ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ 大根と青菜の中華あえ	パナナ ヨーグルト	・豚コマ・むきエビ ・肉ざようざ ・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま	・たけのこ水煮・干しいたけ ・長ねぎ・白菜 ・にら・人参・しょうが・大根 ・小松菜 ・バナナ	463kcal 16.8g	10.8g 1.3g
22	月	ごはん サーモンフライ ほうれん草のナムル 白菜とさといものみそ汁	麦茶(朝) さつまいもぽんせん 牛乳 プチステイック	・サーモンフライ・油揚げ ・煮干し ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・サラダ油・ごま油 ・いりごま ・さといも	・もしや・人参・ほうれん草 ・長ねぎ・白菜 ・えのきたけ	453kcal 18.0g	13.1g 1.4g
23	火	ごはん 野菜入り鶏つくね 大根とりんごのサラダ 冬野菜のミネストローネ	麦茶(朝) ミニどうぶつビスケット パック牛乳 キラキラあられ	・野菜入り鶏つくね ・ロースハム ・ヨーグルト・ベーコン ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・じゃがいも	・大根・りんご・きゅうり・れんこん ・人参 ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ ・ホールトマト	506kcal 15.9g	15.3g 2.2g
24	水	ゆかりごはん カレーフライドチキン ブロッコリーのおかかサラダ コーンポタージュ クリスマスカップデザート	麦茶(朝) ミニサラダせんべい ヤクルト きらきら星のパフ	・鶏もも肉切り身・削り節 ・ベーコン ・牛乳・生クリーム ・ヤクルト	・精白米・片栗粉・サラダ油	・ゆかり粉・しょうが・にんにく ・ブロッコリー ・もしや・人参・クリームコーン ・スイートコーン ・玉ねぎ	553kcal 16.5g	17.1g 1.6g
25	木	ごはん 白菜の納豆あえ 鶏肉と根菜のうま煮 みかん	麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) パック麦茶 ★チーズケーキ	・納豆・塩昆布・焼き竹輪 ・鶏もも肉ひとくち大 ・クリームチーズ ・生クリーム ・卵	・精白米・しらたき ・さつまいも ・サラダ油・三温糖	・小松菜・人参・白菜・れんこん ・干しいたけ ・ごぼう・大根・みかん	596kcal 21.5g	22.7g 1.3g
26	金	チキンカレー ひじきサラダ りんご	麦茶(朝) アンパンマン野菜せんべい パック牛乳 しょうゆせんべい	・牛乳・スキムミルク ・鶏もも肉 ・乾ひじき・ツナ	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・キャベツ・きゅうり ・りんご	538kcal 16.4g	16.7g 2.1g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。



12月2日は、ゆりぐみ給食試食会です。