



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



12月2日は、ゆりぐみ給食試食会です。

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になる場合がございます。