

日	日	日	曜	昼食献立名	果物	使用食材(※一部調味料は含まれません)			3時おやつ
						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	
★	15	29	土	チキンのバター醤油スパゲティ 野菜スープ(もやし・かぶ) ひじきと小松菜のサラダ	みかん	スパゲティ、こめ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、鶏小間、ツナかん、ごま、バター	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ、もやし、ピーマン、こんぶ、ひじき、のり	牛乳 昆布おにぎり
★	16	30	日						
★	17	31	月	御飯 豆乳汁(小松菜・玉ねぎ) 鮭の味噌マヨ焼き レンコンとじゃこのきんぴら	りんご	こめ、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、さけ、みそ、しらすぼし、ごま	かぼちゃ、りんご、れんこん、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 かぼちゃのおやき
4	18		火	御飯 みそ汁(わかめ・お麩) 鶏肉の磯辺焼き ひじきとさつま芋の煮物	みかん缶	こめ、さつまいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ふ	ぎゅうにゅう、とりこ、とうにゅう、みそ、バター、チーズ	みかん、いちごジャム、ひじき、わかめ、あおのり	牛乳 ホットケーキ
5	19		水	御飯 みそ汁(ねぎ・豆腐) 白身魚の竜田揚げ 切干し大根の旨煮	りんご	こめ、うどん、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、かだい、とうふ、みそ、ウインナー、あぶらあげ	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん、しょうが	牛乳 おやつ焼きうどん
6	20		木	三色そばろ井 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) じゃが芋とピーマンの中華炒め	みかん	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、きなこ、みそ、ツナかん、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	牛乳 マカロニきな粉
7	21		金	トマトスパゲティ 野菜スープ(小松菜・もやし) かぼちゃのサラダ	バナナ	スパゲティ、こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、しらすぼし	かぼちゃ、バナナ、ホールトマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン	牛乳 しらすごはんおにぎり
8	22		土	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) ブロッコリーの黒ごまサラダ	みかん	こめ、じゃがいも、クラッカー、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナかん、みそ、ごま	みかん、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ブルーベリージャム、にんじん、キャベツ、りんごジャム	牛乳 クラッカーサンド バナナ
9	23		日						
★	24		月	とうもろこし御飯 野菜スープ(小松菜・だいこん) 鮭と冬野菜のクリーム煮 にんじんのシンプルサラダ	りんご	さつまいも、こめ、さとう、あぶら、シチュールー	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、コーン、きゅうり、ブロッコリー、だいこん	牛乳 スイートポテト
11	25		火	御飯 中華風スープ プルコギ  プルコギ キャベツの昆布サラダ	みかん	こめ、ホットケーキミックス、さとう、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、バター、ごま	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、しおこんぶ、わかめ	牛乳 人参ケーキ
12	26		水	どん汁うどん かぼちゃの甘煮 カリフラワーの胡麻和え	バナナ	うどん、こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ごま、ごま	かぼちゃ、バナナ、カリフラワー、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、ごぼう、わかめ	牛乳 わかめおにぎり
13	27		木	御飯 みそ汁(だいこん・もやし) 白身魚のイタリアン焼き 野菜ソテー	りんご	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、かだい、みそ、あぶらあげ、ウインナー、チーズ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、パセリ	牛乳 フライドポテト
14	28		金	チキンカレーライス 野菜スープ(白菜・えのき) 小松菜ともやしのサラダ	バナナ	こめ、じゃがいも、しよくパン、カレーウ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、はくさい、にんじん、もやし、コーン、えのきたけ	牛乳 アップルサンド
お誕生日献立				ピラフ 野菜スープ(小松菜・だいこん) 煮込み風ハンバーグ さつまいもサラダ	バナナ	さつまいも、こめ、クレープ(ブルーベリー)、マヨネーズ、あぶら、パンこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、鶏小間、ツナかん、バター	バナナ、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン	牛乳 いちご お誕生日クレープ(ブルーベリー)※既製品
 1か月の平均栄養量(3～5歳児おやつを含む) 						エネルギー 615 kcal			
						たんぱく質 24.8 g			
						脂質 16.6 g			
						塩分 1.6 g			

11日・25日は韓国ランチ！今月はプルコギを提供します！

1月以降も日本の郷土料理や世界の料理を提供させていただきます。お楽しみに★

※事前に食事状況調査票等で摂取確認を実施しておりますが万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたら職員にお申し付けください。