

日 曜	献立名	おもな食品とそのはたらき		
		熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
1 火	とんこつラーメン	ラーメン ラード 砂糖	豚肉 醤油 チキンエキス ポークエキス オイスターソース (小麦) セラチン	メンマ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし にんにく
	牛乳		牛乳	
	たこ焼き	小麦粉 大豆油 菜種油 砂糖	かつおだし(小麦) たこ かつお節エキス	キャベツ 長ねぎ 生姜
	(中のみ) さかななっつハイ	落花生 アーモンド 砂糖 ごま 水あめ	かたくちいわし	
2 水	ポークカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉・砂糖・でん粉) 菜種油	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
	(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
	みかんのゼリー和え	ゼリー(砂糖・はちみつ)		ゼリー(レモン果汁) みかん缶詰
3 木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	白菜 玉ねぎ 長ねぎ
	さばのみそ煮	でん粉 砂糖	さば みそ	
	大根のべっこう煮	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 かつおだし	いんげん 大根
4 金	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
	クリームシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ(ラード・小麦粉・砂糖・でん粉)	鶏肉 牛乳 魚醤(ほっけ) ルウ(ポークエキス・脱脂粉乳・チーズ・醤油)	玉ねぎ 人参 コンソメ(トマト) ルウ(かぼちゃ・にんにく)
	トマトミートオムレツ	大豆油	鶏卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ
	コールスローサラダ	ハム(ラード) ドレッシング(砂糖)	ハム(豚肉・鶏肉・卵白・かつお節エキス)	キャベツ コーン ドレッシング(レモン果汁・パインアップル果汁・玉ねぎ)
7 月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	白菜 えのき茸
	ミニチキン(ひとり2こ)	でん粉(小麦) 大豆油	鶏肉 醤油	
	マヨきんぴら	菜種油 砂糖 すりごま 大豆油	鶏肉 醤油 大豆たん白	ごぼう 人参
8 火	かきあげうどん	うどん 砂糖	鶏肉 かつおだし 醤油 さば節 にぼし	椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草
	牛乳		牛乳	
	しらす入りかき揚げ	小麦粉 菜種油	大豆たん白 しらす干し	玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊
9 水	(中のみ) 骨太チーズ	幕別産		
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	リーキと肉だんごのスープ	ミートボール(パン粉・大豆油) でん粉	ミートボール(鶏肉・豚肉) チキンエキス	リーキ 小松菜 大根 生姜 ミートボール(玉ねぎ)
	中華風かに玉	ご飯にのせたら天津飯風	鶏卵 かまぼこ(スケソウダラすり身・大豆たん白) さばエキス 醤油 オイスターソース かにエキス(小麦) ポークエキス	たけのこ 人参 グリーンピース りんご酢 椎茸
10 木	ふたすき丼	菜種油 砂糖	豚肉 高野豆腐 醤油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸
	(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
	みそ汁		わかめ 油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ
	なかよしプリン	砂糖 水あめ	豆乳	
11 金	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
	キャベツとベーコンのスープ		豚ベーコン 魚醤(ほっけ) チキンエキス	玉ねぎ キャベツ しめじ コンソメ(トマト)
	ハンバーグ	ラード でん粉 じゃがいも 砂糖 菜種油	鶏肉 豚肉 大豆たん白	玉ねぎ トマト 人参 セロリ にんにく
	(ケチャップボトル)	砂糖		トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
14 月	ソーセージとコーンのソテー	菜種油 小麦たん白 砂糖 大豆油 バター	魚肉ソーセージ(魚肉(スケソウダラ・ミナミタラ・ホキ・シロガネタラ・イトヨリダイ・エソ・タチウオ・サッパ) かつおエキス)	コーン 玉ねぎ
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	いもだんご汁	じゃがいも でん粉 砂糖	かつおだし こんぶだし みそ	白菜 ごぼう こんにゃく
	ねぎたま焼	でん粉 砂糖 ごま油 大豆油	鶏卵 かつおだし(小麦)	長ねぎ 食酢(りんご)
15 火	もやしのピリ辛炒め	ごま油	豚肉 醤油 チキンエキス コチュジャン(みそ)	もやし 人参
	みそコーンラーメン	ラーメン ラード 砂糖 なたと(でん粉) ごま	豚ひき肉 なたと(たら・いとより) みそ がらスープ(鶏肉) かつおエキス セラチン	もやし コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく
	牛乳		牛乳	
	牛肉コロッケ	パン粉(小麦・乳) じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 菜種油	大豆たん白 醤油 牛肉	玉ねぎ
16 水	(ソースボトル)	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	ホタテのコーンスープ	ごま油 でん粉	ホタテ干貝柱 チキンエキス	コーン 白菜
	てりやき肉だんご(ひとり2こ)	ラード 砂糖 米パン粉	鶏肉 豚肉 大豆 小麦不使用醤油	生姜 にんにく 玉ねぎ
17 木	切干大根のベーコン煮	菜種油 砂糖	豚ベーコン 醤油 かつおだし	切干大根 いんげん 人参
	中華丼	菜種油 でん粉	豚肉 うすら卵 醤油 チキンエキス コチュジャン(みそ)	玉ねぎ もやし 椎茸 人参 チンゲン菜 生姜
	(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉)	チキンエキス	小松菜 人参 白菜
18 金	ぶどうゼリー	水あめ 砂糖		ぶどう果汁
	バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
	パンプキンポタージュ	菜種油 ルウ(ラード・小麦粉・砂糖・でん粉)	牛乳 チキンエキス 魚醤(ほっけ) ルウ(ポークエキス・脱脂粉乳・チーズ・醤油)	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コンソメ(トマト)
	からあげ(ひとり2こ)	米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 大豆油	鶏肉 醤油 大豆たん白	生姜 パプリカ
21 月	チキンのトマト煮	砂糖 菜種油	鶏肉 黄大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	人参 玉ねぎ トマト 赤ぶどう酒 にんにく
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	冬至汁		かつおだし こんぶだし みそ	れんこん 大根 人参 長ねぎ
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも パン粉(乳・大豆) 小麦粉 菜種油		かぼちゃ 玉ねぎ
22 火	含め煮	がんも(ごま・菜種油・上新粉) 砂糖	がんも(おから) かつおだし 醤油	こんにゃく たけのこ いんげん 椎茸
	スパゲッティポロネーゼ	スパゲティ オリーブ油 菜種油 ラード 小麦粉 牛脂 砂糖	豚ひき肉 オイル(乳) ポークエキス チキンエキス	玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく 赤ぶどう酒
	牛乳		牛乳	
	ツナサラダ	ドレッシング(砂糖・大豆油・小麦・ごま油)	まぐろ水煮 ドレッシング(醤油・オイスターエキス・チキンエキス)	キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(りんご酢・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・にんにく)
23 水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	大根 なめこ
	鱈フライ	生パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 ライ麦粉 大豆油 でん粉 菜種油	すけとうだら	
	(しょうゆボトル)	小麦	大豆	
24 木	ちくわのおかか和え	ちくわ(でん粉・砂糖・菜種油)	ちくわ(魚肉(スケソウダラ・ホキ・エソ・イトヨリダイ・ホッケ・グチ・タチウオ・ヒラギ・シロガネタラ・ハモ・キダイ・サッパ・キントキタイ)) 醤油 かつお節 魚介エキス(カタクチイワシ)	もやし 小松菜
	ビーフカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉・砂糖・でん粉) 菜種油	牛肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
	(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
	クリスマスサラダ	ドレッシング(砂糖・菜種油)		キャベツ コーン 人参 ドレッシング(玉ねぎ・トマト)
クリスマスのデザート	砂糖 水あめ		いちご砂糖漬け	

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

