



献立表



旬の食材

ぶり・大根・白菜・小松菜・キャベツ
白菜には風邪をひきにくくする栄養素の
ビタミンCが多く含まれています。

寒い時期ですので、お鍋に入れて
風邪予防！旬で甘みもあるので、
お浸しやサラダもおススメです。



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前おやつ			お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食			ごはん おくずかけ 豚肉の甘みそ焼き 小松菜のかにかま和え バナナ	ごはん・白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え りんご	シチューライス チンゲン菜スープ コールスローサラダ 柿	肉うどん 白菜のお浸し みかん
午後おやつ			お好み焼き 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	バナナクレープ 牛乳	お菓子 牛乳
	6	7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ドライカレー ほうれん草スープ さつま芋サラダ キウイフルーツ	五目おこわ じゃが芋のみそ汁 揚出豆腐の野菜あん キャベツのツナ和え バナナ	納豆ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ウィンナー野菜炒め 冬至南瓜・みかん	ふりかけごはん すき焼き 厚焼卵 浅漬け りんご	ごはん おくずかけ 豚肉の甘みそ焼き 小松菜のかにかま和え オレンジ	チャーハン 具沢山中華スープ みかん
午後おやつ	ヨーグルト せんべい・麦茶	スティックパン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	れんこん入り芋もち 牛乳	ゼリー ビスケット・麦茶	お菓子 牛乳
	13	14	15	16	誕生会 17	18
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん キャベツのみそ汁 タラフライ 海藻サラダ りんご	ごはん ニラのみそ汁 鶏肉の漬け焼き 納豆野菜和え 洋なし	スパゲティミートソース チンゲン菜スープ レタスとコーンサラダ もも	ごはん・白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え バナナ	カレーうどん ほうれん草のごま和え コールスローサラダ オレンジ	豚丼 具沢山みそ汁 みかん
午後おやつ	干し芋 せんべい・牛乳	ピザトースト 牛乳	沢庵しらすおにぎり 麦茶	いちごクラッカーサンド 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	食育の日 20	もちつき会 21	冬至 22	23	クリスマス会 24	25
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん・麩のみそ汁 豚肉と大根の バター醤油炒め※ マカロニサラダ キウイフルーツ	五目おこわ わかめのみそ汁 鶏肉の天ぷら キャベツのツナ和え バナナ	納豆ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ウィンナー野菜炒め 冬至南瓜・みかん	ふりかけごはん すき焼き 厚焼卵 浅漬け りんご	食パン キャベツスープ 唐揚げ・コーングラタン ブロッコリーおかか和え オレンジ	スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ みかん
午後おやつ	ヨーグルト せんべい・麦茶	スティックパン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	れんこん入り芋もち 牛乳	プリンアラモード 牛乳	お菓子 牛乳
	27	28	29	30	31	
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳				
昼食	冬野菜カレー ほうれん草スープ さつま芋サラダ キウイフルーツ	年越しうどん 天ぷら(えび・南瓜) 小松菜のお浸し みかん	お休み	お休み	お休み	
午後おやつ	お好み焼き 麦茶	沢庵しらすおにぎり 麦茶				

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 20日(月)の食育の日は、旬の食材「大根」を使用した、豚肉と大根のバター醤油炒めを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	499	19.0	13.4	73.7	240	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5