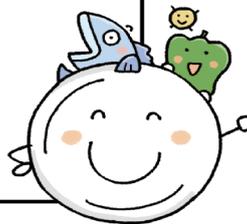




献立表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	食パン	ごはん	カレーライス	ひき肉と白菜の みそ温麺	納豆ごはん	豚丼
	ブロッコリースープ	チンゲン菜のみそ汁	かぶスープ	干草焼き	大根のみそ汁	じゃが芋のみそ汁
	ミートローフ	鶏のホイル焼き	ゴボウサラダ	オレンジ	鮭の照り焼き	キャベツの和え物
	レタスサラダ	ひじきの煮物	柿		小松菜のお浸し	バナナ
バナナ	みかん			もも		
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	ドーナツ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	お好み焼き 麦茶	ブルーチェ クラッカー・麦茶	お菓子 牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん	わかめうどん	ごはん	ごはん	三色丼	五日野菜ラーメン
	具沢山汁	豚肉の竜田揚げ	えのきのみそ汁	クリームシチュー	里芋のみそ汁	豚肉のおかか炒め
	鶏肉の塩麹焼き	ブロッコリーの しらす和え	タラのおろし煮	ウィンナー	白菜と油揚げの煮浸し	オレンジ
	南瓜の煮物	納豆野菜和え	パイナップル	コールスローサラダ	キウイフルーツ	
みかん	りんご		バナナ			
午後おやつ	ピザトースト 牛乳	炊き込みおにぎり 麦茶	焼き芋 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい・麦茶	お菓子 牛乳
	15	16	17	18	誕生会 19	20
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	食パン	ごはん	カレーライス	ひき肉と白菜の みそ温麺	納豆ごはん	焼き肉丼
	ブロッコリースープ	チンゲン菜のみそ汁	かぶスープ	干草焼き	豚汁	じゃが芋のみそ汁
	ミートローフ	鶏のホイル焼き	ゴボウサラダ	オレンジ	ぶりの照り焼き	キャベツの和え物
	レタスサラダ	ひじきの煮物	柿		小松菜のお浸し	バナナ
バナナ	みかん			もも		
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	ドーナツ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	お好み焼き 麦茶	ブルーチェパフェ 麦茶	お菓子 牛乳
	食育の日・冬至 22	23	24	クリスマス会 25	26	27
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん	わかめうどん	ごはん	チキンライス	三色丼	年越し野菜温麺
	肉団子汁※	豚肉の竜田揚げ	えのきのみそ汁	豆乳スープ	里芋のみそ汁	豚肉のおかか炒め
	鮭の塩焼き	ブロッコリーの しらす和え	タラのおろし煮	アンパンマンポテト	白菜と油揚げの煮浸し	オレンジ
	冬至南瓜	納豆野菜和え	パイナップル	コールスローサラダ	キウイフルーツ	
みかん	りんご		バナナ			
午後おやつ	ピザトースト 牛乳	炊き込みおにぎり 麦茶	焼き芋 牛乳	プチケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい・麦茶	お菓子 牛乳
	29	30	31	<p style="text-align: center;">旬の食材 ぶり 白菜 大根 かぶ れんこん みかん</p> <p style="text-align: center;">おいしい「白菜」の選び方</p> <p>購入する際、ご参考になさってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるごと：しっかりと葉が巻き、重みがあるもの ・カットされたもの：根元の切り口が白く、断面が平らなもの 内側の葉が黄色、外側の葉が緑色のもの 		
午前おやつ						
午後おやつ						

※ 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。

※ 22日 食育の日は、旬の白菜を使用した「肉団子汁」を予定しております。

	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	471	17.6	11.1	68.4	214	1.5