

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄 養 価
		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	調味料	午後おやつ	
1 木	カレーライス もやしのナムル はるさめスープ もも	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、きゅうり、こまつな、えのきたけ、コーン	カレールー、みりん、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 234 mg
2 金	コーンフレークチキン みかん きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(なめこ・とうふ・ねぎ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、こんにゃく、片栗粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、みそ	ごぼう、みかん、にんじん、なめこ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素、食塩	麦茶 白雪せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 208 mg
3 土	鶏肉のトマト煮 パイン ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(たまねぎ・キャベツ・油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、みそ、油揚げ	パイン、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 245 mg
5 月	豚肉のしょうが焼き りんご かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・油揚げ)	米、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、チーズ、ウインナー、みそ、鶏ひき肉、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、りんご、こまつな、しめじ、たまねぎ、コーン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 270 mg
6 火	チーズつくね パイン だいこんのツナサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、ツナ	だいこん、パイン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	麦茶 バタービスケット	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 216 mg
7 水	鮭フライ ミニゼリー 切干大根の煮物 わかめごはん 味噌汁(高野豆腐・こまつな・しめじ)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さけ、だいず、みそ、高野豆腐、油揚げ	しめじ、にんじん、切干大根、こまつな	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 262 mg
8 木	ミートローフ もも ポテトサラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、きな粉	たまねぎ、もも、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース、きゅうり、しめじ、えだまめ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	麦茶 塩せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 172 mg
9 金	じゃがいものそぼろ煮 みかん キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(油揚げ・だいこん・とうふ)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、いんげん、ひじき、あおりのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、中華だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 216 mg
10 土	豚肉とキャベツの中華炒め ほうれんそうのおかか和え ごはん りんご 味噌汁(だいこん・にんじん・わかめ)	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、りんご、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ピーマン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	麦茶 バタービスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 215 mg
12 月	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなのごま和え ミニゼリー ごはん わかめスープ	米、フライドポテト、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	だいこん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、コーン、わかめ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩、コンソメ、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 132 mg
13 火	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・しいたけ・えのきたけ) りんご	米、さつまいも、はるさめ、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、生クリーム	たまねぎ、もやし、りんご、こまつな、ねぎ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	麦茶 白雪せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 248 mg
14 水	ミートスパゲティ 鶏ささみのカレー風味サラダ コンソメスープ(ほうれんそう・たまねぎ・にんじん) もも	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも、トマト、ほうれんそう、しめじ、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	麦茶 バタービスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 182 mg
15 木	ちくわの磯辺揚げ パイン カミカミ和え 菜飯 味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	米、小麦粉、麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	パイン、たくあん、こまつな、きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、切干大根、塩こんぶ、わかめ、あおりのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素	麦茶 ウエハース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 256 mg
16 金	ハヤシライス こまつなのツナ和え わかめスープ みかん	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、牛乳、ツナ	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、わかめ	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 スティックビスケット	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 239 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		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	調味料	午後おやつ	
17 — 土 —	チャーハン — 彩りナムル — 味噌汁(ねぎ・しめじ・こまつな) — パイン	米、ホットケーキミックス、こま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、みそ、ハム	もやし、パイン、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酢、鶏ガラスープの素、食塩、おろししょうが	麦茶 — クリームサンドビスケット — 牛乳 — アメリカンドッグ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 180 mg
19 — 月 —	鶏のからあげ — もも — 大豆とひじきの煮物 — ごはん — 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず、ヨーグルト、みそ、高野豆腐、油揚げ	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちご、絹さや、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	麦茶 — 白雪せんべい — 牛乳 — ヨーグルトビスケット	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.0 g カルシウム 255 mg
20 — 火 —	中華丼 — 切干大根のサラダ — わかめスープ — ミニゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、こま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、ツナ	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、切干大根、しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩、おろししょうが	麦茶 — 野菜ビスケット — 牛乳 — みそポテト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 226 mg
21 — 水 —	五目うどん — 野菜のかき揚げ — バナナ	うどん、米、小麦粉、油、こま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、コーン、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしの素	麦茶 — 塩せんべい — 牛乳 — じゃこチャーハン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 230 mg
22 — 木 —	クリームシチュー — キャベツのごまだれサラダ — ケチャップライス — みかん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ 	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、かつお節、ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、みかん、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、コーン、切干大根	ケチャップ、シチューミックス、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 — バタービスケット — りんごジュース — カップケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 129 mg
23 — 金 —	ハンバーグ — カレーポテトサラダ — ごはん — コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、パイン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦茶 — クリームサンドビスケット — 牛乳 — ココアケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 235 mg
24 — 土 —	豚丼 — はるさめサラダ — 味噌汁(とうふ・えのきたけ・ほうれんそう) — りんご	米、はるさめ、砂糖、こま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、きな粉	たまねぎ、バナナ、もやし、りんご、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリーンピース	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	麦茶 — 野菜ビスケット — 牛乳 — バナナきなこ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 218 mg
26 — 月 —	鶏肉の照り焼き — カミカミ和え — わかめごはん — 味噌汁(高野豆腐・わかめ・えのきたけ)	米、砂糖、スポンジケーキ	鶏もも肉、生クリーム、みそ、高野豆腐、油揚げ	たくあん、もも、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、パイン、さくらんぼ、みかん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 — スティックビスケット — 牛乳 — お誕生日ケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 203 mg
27 — 火 —	ボークケチャップ — ごぼうサラダ — ごはん — 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、ごぼう、もも、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、いちご	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	麦茶 — ウエハース — 牛乳 — ヨーグルトケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14 g カルシウム 262 mg
28 — 水 —	だいこんと鶏肉の煮物 — キャベツのツナマヨサラダ — ごはん — 味噌汁(とうふ・なめこ・こまつな)	米、ホットケーキミックス、さといも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ツナ、チーズ	だいこん、キャベツ、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 — バタービスケット — 牛乳 — 野菜ブリッツ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 266 mg

12月29～1月3日 休園日

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
☆こでまり組は下記の献立が変更となります。

＜おやつ＞

- 1日(木) 大学芋 → ふかしいも
- 6日(火) ポテトチップス → ふかしいも
- 12日(月) フライドポテト → ふかしいも
- 16日(金) とうふドーナツ → かぼちゃ団子
- 17日(土) アメリカンドッグ → ウエハース
- 26日(月) お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット

＜給食＞

- 2日(金) コーンフレークチキン → ささみとブロッコリーのあんかけ
- 7日(水) 鮭フライ → 鮭のほぐし
- 15日(木) ちくわの磯辺揚げ → ちくわの煮物
- 19日(月) 鶏のからあげ → しゅうまい
- 21日(水) 野菜のかき揚げ → マッシュかぼちゃ

