

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|--------|--|--|---|--|
| 12月26日 | ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 和風マカロニサラダ | 米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,はくさい,ねぎ,生わかめ/鶏もも肉,にんにく,しょうが,しょうゆ,マーマレード/マカロニ,きゅうり,にんじん,かつお節,なたね油,しょうゆ,酢,きび砂糖/バナナ/牛乳/じゃがいも,粉チーズ,米粉,片栗粉,コーン | 牛乳 じゃがいも焼き団子 | 501(400) 22.4(17.9) 10.6(8.5) 1.4(1.2) |
| 13月27日 | ご飯 味噌汁 魚のホイル焼き こまつなの磯和え | 米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,さつまいも,キャベツ,油揚げ/たら,酒,食塩,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,バター,しょうゆ,レモン果汁/こまつな,にんじん,しょうゆ,焼きのり/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉,ベーキングパウダー,卵,牛乳,きび砂糖,無塩バター,りんご,きび砂糖,レモン果汁 | 牛乳 りんごマフィン | 460(368) 21.7(17.4) 11.8(9.5) 1.3(1.1) |
| 14月28日 | トマトクリームスパゲティースープ コールスローサラダ 果物 | スパゲティ,鶏もも肉,たまねぎ,にんじん,なたね油,ホールトマト缶詰,トマトピューレ,牛乳,きび砂糖,食塩,米粉/しめじ,えのきたけ,にんじん,食塩,洋風だしの素/キャベツ,にんじん,コーン缶,食塩,きび砂糖,レモン果汁,なたね油,マヨネーズ/みかん/牛乳/米,しょうゆ,とろけるチーズ,かつお節⑩煮干し,しょうゆ,きび砂糖,ごま | 牛乳 おおかかチーズおにぎり ⑩おやつ小魚付き | 515(412) 22.8(18.2) 13.4(10.7) 1.4(1.1) |
| 01月15日 | ご飯 豚汁 魚の照り焼き 里芋のごま味噌和え | 米,発芽玄米/豚肉(もも),だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ/かじき,酒,しょうゆ,本みりん/さといも,すりごま,無添加麦みそ,きび砂糖,しょうゆ,本みりん/りんご/牛乳/無塩バター,きび砂糖,小麦粉,ベーキングパウダー,牛乳,干しぶどう | 牛乳 スコーン | 511(409) 21.6(17.3) 15.9(12.7) 1.3(1.0) |
| 02月16日 | チキンカレーライス スープ バナナヨーグルト | 米,発芽玄米,鶏もも肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,カレールー,豆乳/かぶ・葉,かぶ,にんじん,コーン,食塩,洋風だしの素/バナナ,みかん缶,ヨーグルト(無糖),きび砂糖/牛乳/食パン,ねりごま,黒砂糖,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,オリーブ油 | 牛乳 ②白ゴマサンド ⑩黒ゴマサンド | 564(451) 20.3(16.2) 17.6(14.0) 2.2(1.7) |
| 05月19日 | ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー | 米,発芽玄米/コーン缶,クリームコーン缶,たまねぎ,油,洋風だしの素,食塩/豚ひき肉,食塩,たまねぎ,卵,パン粉,たまねぎ,しめじ,洋風だしの素,ウスターソース,ケチャップ/ほうれん草,にんじん,無塩バター,食塩/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖,牛乳,ひじき,なたね油 | 牛乳 ひじき蒸しぱん | 539(431) 19.9(16.0) 19.2(15.3) 2.0(1.6) |
| 06月20日 | ご飯 沢煮椀 魚の西京焼き 白菜のおかかあえ | 米,発芽玄米/豚肉(もも),ごぼう,だいこん,ねぎ,にんじん,しいたけ,しょうゆ,食塩,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末/さけ,無添加麦みそ,酒,本みりん/はくさい,にんじん,しょうゆ,かつお節/バナナ/牛乳/無塩バター,きび砂糖,さつまいも,小麦粉 | 牛乳 さつまいもクッキー | 506(405) 21.5(17.2) 16.6(13.3) 1.1(0.9) |
| 07月21日 | カレーうどん 大根ツナサラダ 果物 | ゆでうどん,豚肉(もも),にんじん,ねぎ,はくさい,油揚げ,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,しょうゆ,本みりん,食塩,カレー粉,片栗粉/だいこん,きゅうり,にんじん,ツナ水煮缶,マヨネーズ/みかん/牛乳/米,発芽玄米,無添加麦みそ,本みりん,すりごま | 牛乳 味噌焼きおにぎり | 515(412) 20.6(16.5) 15.0(12.0) 1.6(1.3) |
| 08月22日 | ⑧ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 白和え 果物 ②ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き 果物 かぼちゃの煮物 | ⑧米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,かぼちゃ,たまねぎ,えのきたけ/ぶり,ねぎ,しょうが,しょうゆ,みりん,酒/こまつな,にんじん,豆腐,きび砂糖,すりごま,練りごま,しょうゆ,塩 ②米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,木綿豆腐,なめこ,こまつな/ぶり,ゆず果皮,ゆず果汁,しょうゆ,みりん,酒/かぼちゃ,きび砂糖,しょうゆ //バナナ/牛乳/小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖,卵,牛乳,ほうれん草,無塩バター,とろけるチーズ | 牛乳 ポパイケーキ  | 541(433) 23.3(18.7) 18.7(15.0) 1.3(1.1) |
| 09月 | ふりかけご飯 味噌汁 鶏じゃが ブロッコリーのごま和え 果物 | 米,発芽玄米,あおのり,ごま,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,塩/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,はくさい,油揚げ,しめじ/鶏もも肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,いんげん,なたね油,きび砂糖,しょうゆ,みりん/ブロッコリー,にんじん,すりごま,しょうゆ,きび砂糖/りんご/牛乳/食パン,ココア(ピュアココア),きび砂糖,無塩バター | 牛乳 ココアサンド | 530(424) 21.3(17.0) 17.9(14.3) 1.7(1.3) |
| 23日 | ピラフ オニオンスープ 照り焼きチキン 青のりポテト 果物 | 米,無塩バター,豚ひき肉,ごぼう,にんじん,コーン,なたね油,食塩,しょうゆ/たまねぎ,しめじ,洋風だしの素,食塩,しょうゆ/鶏もも肉(皮付き),片栗粉,なたね油,しょうゆ,きび砂糖,本みりん/じゃがいも,油,食塩,あおのり,ブロッコリー/りんご/牛乳/卵,きび砂糖,小麦粉,ベーキングパウダー,牛乳,無塩バター,生クリーム,きび砂糖,いちご,キウイフルーツ,みかん缶 | 牛乳 クリスマスカップケーキ | 555(442) 20.6(16.4) 23.2(18.5) 1.5(1.2) |

○行事・食育

22日 冬至献立

23日 クリスマス献立

※仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。



今月の旬の食材

ブリ、タラ、大根、白菜、里芋、みかん

