

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
2・16	豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん タラのオーロラ焼き 大根の炒り煮 みそ汁	おにぎり・ごまみそ 雑穀ごはん 小松菜 すりごま みそ きび砂糖 ごま油	タラ 油あげ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 マヨドレ きび砂糖 さつまいも なたね油	にんじん だいこん 小松菜 昆布 わかめ はくさい 玉ねぎ
3・17	バナナ バナナ	雑穀ごはん 豚と野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	カリカリせんべい 米粉 切干しだいこん 干し桜えび なたね油 しょうゆ 塩 青のり	豚こま肉 みそ しらす干し	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 さつまいも	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり わかめ 玉ねぎ えのき 昆布
4・18	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん ふんわり焼き ひじきの煮物 みそ汁	かぼちゃもち かぼちゃ じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 みそ しょうゆ すりごま	木綿豆腐 油あげ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん 芽ひじき 昆布 ブロッコリー しめじ だいこん 玉ねぎ
5・19	バナナの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	雑穀ごはん とり団子のトマト煮 ごまマヨ和え みそ汁	大学いも さつまいも なたね油 きび砂糖 しょうゆ	鶏ひき肉 シーチキン みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 すりごま マヨドレ	えのき 玉ねぎ トマト缶 なす パプリカ ほうれん草 はくさい にんじん わかめ 長ねぎ 昆布
6・25	ソフトせんべい ソフトおせんべい	雑穀ごはん かじきの沢煮 蒸しかぼちゃ みそ汁	マフィン・ごま 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 すりごま	かじき みそ 油あげ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ	だいこん にんじん いんげん 昆布 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜
7・21	ソフトせんべい ソフトおせんべい	五目丼 みそ汁	豆乳プリンタルト タルト	木綿豆腐 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だいこん しめじ 小松菜 昆布
9・23	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん さわらのムニエル 野菜みそ炒め すまし汁	蒸しパン・みそコーン 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 みそ コーン	さわら みそ 高野豆腐	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 マヨドレ きび砂糖 さつまいも	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん だいこん 小松菜 チンゲン菜 しめじ 昆布
10	いちごの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	ふわふわ丼 みそ汁	おにぎり・キャベツ 雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	はくさい 小松菜 にんじん 昆布 わかめ 玉ねぎ
11	ソフトせんべい ソフトおせんべい	お誕生会	かぼちゃのおやき かぼちゃ きび砂糖 きな粉 片栗粉 なたね油	お楽しみに 		
12・26	バナナ バナナ	雑穀ごはん 豚みそ炒め 切り干し煮物 すまし汁	玉ねぎもち 米粉 片栗粉 玉ねぎ にんじん みそ なたね油 きび砂糖	豚こま肉 みそ 油あげ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖	ブロッコリー なす 玉ねぎ ピーマン 切干しだいこん チンゲン菜 にんじん わかめ はくさい 長ねぎ 昆布
13・27	フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん 鮭の野菜蒸し いもの照り煮 みそ汁	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき	鮭 みそ 木綿豆腐	雑穀ごはん きび砂糖 すりごま じゃがいも なたね油	キャベツ パプリカ にんじん 芽ひじき 昆布 ほうれん草 長ねぎ
14	ソフトせんべい ソフトおせんべい	とり照り焼き丼 みそ汁	バナナの スティックケーキ スティックケーキ	鶏もも肉 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ しめじ 昆布 ほうれん草 はくさい
20	ソフトせんべい ソフトおせんべい	クリスマス会	マフィン・ココア 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 ココア	お楽しみに 		
24	いちごの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	ふわふわ丼 ごま和え みそ汁	おにぎり・キャベツ 雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 さつまいも すりごま じゃがいも	はくさい 小松菜 にんじん 昆布 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ
28	ソフトせんべい ソフトおせんべい	お弁当の日	バナナの スティックケーキ スティックケーキ			


冬の寒さもますます厳しくなってきました。空気が乾燥して体調を崩しやすい季節にもなります。
冬が旬の食べ物を給食にも取り入れています。よく食べて栄養を蓄えて、寒さに負けず元気に過ごしてもらいたいです。

 栄養士 銭坂紀子

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後のおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。



栄養価 (1日平均)
エネルギー：450kcal
たんぱく質：17.3g
脂質：13.2g
塩分：1.7g