

	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
1 ・ 15	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	そばろ井 みそ汁	いちごの スティックケーキ スティックケーキ	豚ひき肉 油揚げ みそ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ いんげん パプリカ だいこん ほうれん草 しめじ 昆布
3 ・ 17	月 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん アジのみそ煮 大根の炒め煮 すまし汁	蒸しパン・黒豆 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 黒豆	アジ みそ	雑穀ごはん きび砂糖 すりごま	玉ねぎ パプリカ 小松菜 にんじん だいこん いんげん はくさい ほうれん草 えのき 昆布
4 ・ 18	火 豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	おにぎり・ひじき 雑穀ごはん 芽ひじき 料理酒 みりん風調味料 塩 すりごま	豚こま肉 油揚げ シーチキン みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも コーン マヨドレ	玉ねぎ 小松菜 にんじん だいこん ブロッコリー はくさい 昆布
5	水 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 麻婆豆腐 切り干しのサラダ スープ	やきおいも さつまいも 片栗粉 甘酒 すりごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ シーチキン	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 マヨドレ	長ねぎ えのき チンゲン菜 切干しだいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし わかめ
6 ・ 20	木 いちごの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	雑穀ごはん 鶏の治部煮 おかか和え みそ汁	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	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも	なす 長ねぎ えのき 昆布 小松菜 はくさい にんじん 玉ねぎ
7 ・ 21	金 バナナ バナナ	雑穀ごはん タラのねぎ焼き 野菜炒め 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	タラ みそ 鶏ひき肉	雑穀ごはん すりごま マヨドレ きび砂糖 なたね油 さつまいも	長ねぎ えのき にんじん ブロッコリー 小松菜 しめじ はくさい かぼちゃ 昆布
8 ・ 22	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	あんかけ井 みそ汁	スイートポテト(8日) スイートポテト ブルーベリータルト(22日) タルト	木綿豆腐 シーチキン 油揚げ みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ほうれん草 はくさい いんげん 昆布
10 ・ 25	火 フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん カジキのごまみそ焼 き さつまいも甘煮 みそ汁	甘酒クッキー 米粉 きな粉 片栗粉 きび砂糖 塩 なたね油 甘酒	カジキ みそ 高野豆腐	雑穀ごはん すりごま きび砂糖 マヨドレ さつまいも	パプリカ 小松菜 かぼちゃ 昆布 はくさい えのき にんじん
12 ・ 26	水 ブルーベリータルト 0.5個 タルト	雑穀ごはん かわり豆腐 煮浸し みそ汁	おにぎり・鮭 雑穀ごはん 鮭フレーク 青のり	木綿豆腐 シーチキン みそ	雑穀ごはん コーン 片栗粉 さつまいも マヨドレ きび砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん 芽ひじき 小松菜 はくさい パプリカ 玉ねぎ えのき 昆布
13 ・ 27	木 バナナ バナナ	雑穀ごはん さわらのきのこあん 五目煮 みそ汁	いももち じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 しょうゆ みりん風調味料	さわら 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉	小松菜 昆布 しめじ えのき だいこん 玉ねぎ ちんげん菜 いんげん にんじん はくさい 長ねぎ わかめ
14 ・ 28	金 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん とりの照り焼き ドレッシング和え みそ汁	蒸しパン・ココア(14日) 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 ココア すりごま マカロニきなこ(28日) 米粉のマカロニ きなこ きび砂糖 すりごま 塩	鶏もも肉 しらす干し 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 なたね油 ごま油	玉ねぎ かぼちゃ もやし はくさい わかめ ほうれん草 にんじん 昆布
19	水 ソフトせんべい ソフトせんべい	お誕生会	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき 塩	お楽しみに		

寒さが一段と増してきました。寒暖差が激しくなるので体調を崩しやすい季節になります。元気に過ごしてもらるように、心を込めて給食を作っていきます。3日は節分メニューです。アジと黒豆を食べて『福』を呼び込みましょう。

- ※ 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: 426kcal
たんぱく質: 16.8g
脂質: 11.2g
塩分: 1.6g