

2019



# 12月の献立



うらわポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 キャベツとわかめのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ りんご
3	火	かゆ みそ汁 豚肉のやわらか煮 大根と人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 花ふ 玉子
4	水	かゆ みそ汁 秋鮭と小松菜のくたくた煮 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 さつま芋 ワカメ
5	木	かゆ ミルクスープ キャベツ玉子サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉子 人参 ミルク
6	金	かゆ すまし汁 もやしとわかめのサラダ 白糸タラの野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 白糸タラ ブロッコリー 人参 もやし わかめ 玉子 焼ふ かぼちゃ パナナ
7	土	かゆ みそ汁 豚肉の玉子とじ煮 高野豆腐の煮物	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 高野豆腐 しめじ 人参 白菜
9	月	かゆ みそ汁 カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ
10	火	かゆ みそ汁 大豆サラダ じゃが芋とキャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 キャベツ 大豆 玉ねぎ きゅうり 人参 焼ふ 舞茸
11	水	かゆ 鶏肉と冬野菜のコトコト煮	米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー
12	木	かゆ みそ汁 人参のだし煮 りんご 助宗タラと小松菜のくたくた煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 花ふ 玉ねぎ りんご
13	金	かゆ スープ 豆腐とわかめのとろとろ煮 かぼちゃとチンゲン菜の玉子とじ煮 パナナ	米 もやし えのき茸 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 豆腐 ワカメ 人参 パナナ
14	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり
16	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 キャベツとわかめのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ りんご
17	火	かゆ みそ汁 豚肉のやわらか煮 大根と人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 花ふ 玉子
18	水	かゆ みそ汁 秋鮭と小松菜のくたくた煮 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 さつま芋 ワカメ
19	木	かゆ ミルクスープ キャベツ玉子サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉子 人参 ミルク
20	金	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 白糸タラの野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 白糸タラ ブロッコリー 人参 玉子 焼ふ もやし かぼちゃ パナナ
21	土	かゆ みそ汁 豚肉の玉子とじ煮 高野豆腐の煮物	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 高野豆腐 しめじ 人参 白菜
23	月	かゆ みそ汁 カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ
24	火	かゆ みそ汁 大豆サラダ じゃが芋とキャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 キャベツ 大豆 玉ねぎ きゅうり 人参 焼ふ 舞茸
25	水	ほうれん草かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮	米 ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
26	木	かゆ みそ汁 人参のだし煮 りんご 助宗タラと小松菜のくたくた煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 花ふ 玉ねぎ りんご
27	金	かゆ スープ 豆腐とわかめのとろとろ煮 かぼちゃとチンゲン菜の玉子とじ煮	米 大根 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 豆腐 ワカメ 人参
28	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 三色ピーマン さつま芋

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 12月の献立



うらわボロボロ保育園

完了食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
2	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	437kcal 13.3g
3	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナッツ	487kcal 16.0g
4	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 バナナ ミルク風味食パン	458kcal 18.4g
5	木	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 17.4g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 白糸タラのフライ もやしとワカメの中華和え バナナ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 焼ふ かぼちゃ バナナ	牛乳 りんごケーキ	419kcal 13.5g
7	土	牛乳 せんべい	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	433kcal 18.5g
9	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	438kcal 16.7g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	439kcal 13.5g
11	水	牛乳 ビスケット	おかか混ぜご飯 マカロニサラダ【イベント献立】 冬野菜のごろごろ和風ポトフ みかん	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ みかん	牛乳 チーズスコーン	447kcal 15.8g
12	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	437kcal 17.0g
13	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 バナナ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき茸 バナナ	牛乳 米粉のパンケーキ	467kcal 17.2g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	494kcal 16.8g
16	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	437kcal 13.3g
17	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナッツ	478kcal 16.0g
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 バナナ ミルク風味食パン	458kcal 18.4g
19	木	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 17.4g
20	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 バナナ【イベント献立】 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロッコリー かぼちゃ 小豆 焼ふ もやし バナナ	牛乳 りんごケーキ	437kcal 14.0g
21	土	牛乳 せんべい	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	433kcal 18.5g
23	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	438kcal 16.7g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	439kcal 13.5g
25	水	牛乳 ビスケット	クリスマスツリーライス みかん【イベント献立】 ローストチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー マカロニ みかん	牛乳 チーズケーキ	527kcal 16.1g
26	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	437kcal 17.0g
27	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 パイン	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき茸 パイン	牛乳 米粉のパンケーキ	470kcal 17.0g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	493kcal 16.8g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



# 12月の献立



うらわボロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
2	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	437kcal 13.3g
3	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナツ	487kcal 16.0g
4	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 パナナ ミルク風味食パン	458kcal 18.4g
5	木	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 17.4g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 白糸タラのフライ もやしとワカメの中華和え パナナ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 焼ふ かぼちゃ パナナ	牛乳 りんごケーキ	419kcal 13.5g
7	土	牛乳 せんべい	豚玉井 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	433kcal 18.5g
9	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	438kcal 16.7g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	439kcal 13.5g
11	水	牛乳 ビスケット	おなか混ぜご飯 マカロニサラダ【イベント献立】 冬野菜のごろごろ和風ポトフ みかん	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ みかん	牛乳 チーズスコーン	447kcal 15.8g
12	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	437kcal 17.0g
13	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 パナナ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき茸 パナナ	牛乳 米粉のパンケーキ	467kcal 17.2g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	494kcal 16.8g
16	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	437kcal 13.3g
17	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナツ	478kcal 16.0g
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 パナナ ミルク風味食パン	458kcal 18.4g
19	木	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 17.4g
20	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パナナ【イベント献立】 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロッコリー かぼちゃ 小豆 焼ふ もやし パナナ	牛乳 りんごケーキ	437kcal 14.0g
21	土	牛乳 せんべい	豚玉井 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	433kcal 18.5g
23	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	438kcal 16.7g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	439kcal 13.5g
25	水	牛乳 ビスケット	クリスマスツリーライス みかん【イベント献立】 ローストチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー マカロニ みかん	牛乳 チーズケーキ	527kcal 16.1g
26	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	437kcal 17.0g
27	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 パイン	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき茸 パイン	牛乳 米粉のパンケーキ	470kcal 17.0g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	493kcal 16.8g

都合により献立の変更がある場合があります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 12月の献立



うらわポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
2	月	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	582kcal 17.7g
3	火	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナツ	637kcal 21.3g
4	水	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 パナナ ミルク風味食パン	611kcal 24.5g
5	木	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	654kcal 23.2g
6	金	ご飯 すまし汁 白糸タラのフライ もやしとワカメの中華和え パナナ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロccoli もやし ワカメ 焼ふ かぼちゃ パナナ	牛乳 りんごケーキ	558kcal 18.0g
7	土	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	577kcal 24.6g
9	月	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	584kcal 22.2g
10	火	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	585kcal 18.0g
11	水	おかか混ぜご飯 マカロニサラダ <b>(イベント献立)</b> 冬野菜のころころ和風ポトフ みかん	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ みかん	牛乳 チーズスコーン	596kcal 21.1g
12	木	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	582kcal 22.6g
13	金	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 パナナ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき茸 パナナ	牛乳 米粉のパンケーキ	623kcal 22.9g
14	土	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	659kcal 22.4g
16	月	ポークカレーライス キャベツとわかめのツナサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	582kcal 17.7g
17	火	ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 花ふ	牛乳 おとうふドーナツ	637kcal 21.3g
18	水	ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 秋鮭の漬け焼き みかん	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース さつま芋 ワカメ みかん	牛乳 パナナ ミルク風味食パン	611kcal 24.5g
19	木	スパゲッティナポリタン スープ キャベツとごぼうの玉子サラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 枝豆 人参 コーン	牛乳 のり巻き(ツナ)	654kcal 23.2g
20	金	ご飯 すまし汁 パナナ <b>(イベント献立)</b> 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 人参 ブロccoli かぼちゃ 小豆 焼ふ もやし パナナ	牛乳 りんごケーキ	583kcal 18.7g
21	土	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	577kcal 24.6g
23	月	ご飯 みそ汁 豆腐の玉子とじ カラスカレイのムニエル オレンジ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 ほうれん草 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー カラメルポテト	584kcal 22.2g
24	火	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼ふ 舞茸	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	585kcal 18.0g
25	水	クリスマスツリーライス みかん <b>(イベント献立)</b> ローストチキン ブロccoliとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli マカロニ みかん	牛乳 チーズケーキ	703kcal 21.5g
26	木	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 人参 切干大根 小海老 油揚げ 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	582kcal 22.6g
27	金	ご飯 スープ かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 パイン	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき茸 パイン	牛乳 米粉のパンケーキ	626kcal 22.6g
28	土	ご飯 すまし汁 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 カリカリチーズご飯	657kcal 22.4g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝