

日曜	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実など		
13 ○ 金	ごはん			にほんあじめぐり(ふくいけん)		ごはん			658 23.9 25.7 1.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ					あぶら		
	だいこんばのおあえ	みそ きなこ		はだいこん にんじん		さとう	ごまあぶら		
	ぼっかけじる	なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう			しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	
はぶたえもち					はぶたえもち				
16 ○ 月	せわりロールパン					ロールパン			597 23.4 24.1 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たまごサンドのぐ タアサイとコーンのサラダ	いりたまご		パセリ タアサイ	たまねぎ コーン		マヨネーズ あぶら	ワイン しお こしょう りんごす しお	
	ポルシチ	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ピーツ にんにく	じゃがいも こむぎこ	なまクリーム バター	ケチャップ とりがらスープ ワイン ソース しお こしょう	
17 ○ 火	むぎごはん					むぎごはん			645 25.5 20.1 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きびなごフライ		きびなごフライ				あぶら		
	かおりあえ			あおじそこ	キャベツ			しお	
とりみそおでん	うすらたまご なまあげ とりにく さつまあげ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが		さといも さとう		しょうゆ みりん さけ かつおだし	
(幼稚園)クリスマスケーキ						クリスマスケーキ			
18 水	ロールパン					ロールパン			603 28.4 22.4 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのパーベキューソース	とりにく			りんご レモン にんにく	さとう		しょうゆ	
	はくさいとみかんのサラダ				はくさい みかかんづめ	さとう あぶら		りんごす しお	
タアサイいりクリームシチュー	とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん タアサイ	たまねぎ にんにく	じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム	とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう		
19 木	ごはん					ごはん			645 24.4 17.8 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ツナカレー	まぐろみずに レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも		カレールウ とりがらスープ ケチャップ ソース ワイン ブイヨン カレーこ しお こしょう	
	ココアまめ	だいす きなこ				かたくりこ さとう	あぶら	ココア	
はなやさいのアーモンドサラダ			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	アーモンド あぶら	りんごす しお こしょう		
20 金	ごはん			とうじのきゅうしょく		ごはん			618 23.5 14.5 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかさぎのゆずふうみ		わかさぎしおこ しょうでんぶんつ き		ゆず	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	かぼちゃのあまに			かぼちゃ		さとう		みりん しょうゆ さけ かつおぶし	
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		かつおぶし	
みかん				みかん					
23 月	ちゅうかめん					ちゅうかめん			708 25.8 24.6 2.5 683 25.0 23.6 2.5
	みそラーメン	みそ ぶたにく なると		にんじん	はくさい たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが		ごまあぶら	とりがらスープ さけ ブイヨン しお こしょう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびとナッツのミックスあげ	こえびのからあげ				じゃがいも	カシューナッツ あぶら	しお こしょう	
	こまつなのいそべあえ		のり	こまつな	キャベツ			しょうゆ	
ブッシュドノエル						ブッシュドノエル			
クリスマスケーキ						クリスマスケーキ			

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(Tel 38-0390)

☆ 油はなたね油を使用しています。

☆ スプーンがあると食べやすい献立については  スプーンマーク がついています。



がつ にち
12月22日
とうじ
冬至

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるまいといわれています


