



令和1年

# 12月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	献 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ハッシュドビーフ風 添え野菜(ブチトマト) チーズこぶき芋 しらすとマカロニの和え物 白菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 きなこだんご 牛乳	普通牛乳・牛ばら・パルメザンチーズ しらすだし・きな粉	クッキー・薄力粉・調合油・じゃがいも ペンネ・オリーブ油・米・上新粉 上白糖	たまねぎ・れんこん・マッシュルーム トマト缶詰・ミニトマト・ブロッコリー・はくさい りよくとうもろやし・にんじん・生しいたけ カットわかめ・バナナ
3 火	鮭のムニエル さつまいもサラダ うすあげとキャベツのごまあえ 洋風すいとん ごはん みかん	ビスコ 牛乳 きなこパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム・ヨーグルト 油揚げ・豚もも肉・きな粉	ビスコ・有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨネーズ・ごま・三温糖 白玉粉・米・コッペパン・上白糖 調合油	レモン・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・チンゲンサイ たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ 温州みかん
4 水	鶏肉と大葉の塩こうじ焼き 切干大根のカレー煮 水菜の煮びたし 豆腐とじゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ボンデ黒ごま 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ウインナー・油揚げ 木綿豆腐・米もそ・相ごし豆腐	クッキー・塩麹・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・白玉粉・調合油・ごま	しそ・切干しいたけ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・水菜・えのきたけ・カットわかめ りんご
5 木	鯛の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ うの花 さつまいもと大根の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	普通牛乳・まだい・鶏卵・おから 焼き竹輪・厚揚げ・米みそ	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油 さつまいも・米・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	ゆず・こまつな・にんじん・ほしひじき・ごぼう 乾しいたけ・こねぎ・大根・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・りんご・レモン
6 金	ポークピカタ キャベツの昆布和え ポテトのきのこ炒め もやしのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 肉まん 牛乳	普通牛乳・豚ロース・鶏卵・豚ひき肉	クッキー・薄力粉・三温糖・じゃがいも オリーブ油・はるさめ・米	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・生しいたけ りよくとうもろやし・たけのこ水煮・トウモロ カットわかめ・りんご・こねぎ・乾しいたけ しょうが
7 土	塩焼きそば さつまいものごま煮 ブロッコリーとツナのサラダ かぶの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・ツナ缶・米みそ	ビスコ・中華めん・ごま油・さつまいも 三温糖・ごま・クッキー	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし ブロッコリー・かぶ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
9 月	鶏肉のレモン焼き キャベツのナムル 高野豆腐のトマト煮 野菜スープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 セサミクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・高野豆腐 ベーコン	クッキー・三温糖・ごま油・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・ごま	こねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・青ピーマン・トマト缶詰 大根・たまねぎ・にんじん・セロリー・エリンギ りんご
10 火	豚ミンチの卵焼き さつまいもの煮物 ほうれん草と水菜の塩昆布和え 大根と白菜の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 大豆しらすおやき 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 油揚げ・米もそ・大豆ドライパック缶 しらすだし	ビスコ・三温糖・さつまいも・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 ほうれん草・水菜・塩昆布・大根・はくさい ごぼう・カットわかめ・温州みかん
11 水	さばのカレー塩焼き 白菜のしらす和え 切干大根の炒め煮 かぼちゃの豆乳スープ ごはん パナナ	クッキー 牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	普通牛乳・まきば・しらすだし・油揚げ 豆腐・鶏卵	クッキー・ごま油・ごま・三温糖・米 食パン・無塩バター・上白糖・薄力粉	はくさい・水菜・パプリカ・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・スイートコーン缶詰・バナナ
12 木	鶏の甘辛揚げ フライドポテト ひき肉ときのこのトマトグラタン ナポリタンスパゲッティ ゆで卵 さつまいものヨーグルトサラダ ドライカレーピラフ 手作りプリン いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・ウインナー パルメザンチーズ・鶏卵・ヨーグルト バナナメイプル・こい・か・ほたてが クリーム・鶏卵	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま・調合油 じゃがいも・薄力粉・オリーブ油 スパゲッティ・さつまいも・マヨネーズ 米・グラニュー糖・ロールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・マッシュルーム ブロッコリー・りんご・きゅうり・にんじん 青ピーマン・いちご
13 金	たらの夕焼けソース チンゲン菜とえのきの和え物 かぼちゃのそぼろあん かぶと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ラングドジャ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏ひき肉・厚揚げ 米もそ・鶏卵	クッキー・マヨネーズ・三温糖・片栗粉 米・薄力粉・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・かぶ・キャベツ・生しいたけ りんご
14 土	親子どんぶり ふろふき大根 ほうれん草のおひたし 豆腐とうすあげの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・なると 白みそ・木綿豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・ゆず・ゆず ほうれん草・にんじん・ぶなしめじ・こねぎ バナナ
16 月	鶏マヨ ひじきとかぼちゃの煮物 小松菜のごま和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 きなこだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・相ごし豆腐 きな粉	クッキー・片栗粉・マヨネーズ・三温糖 調合油・ごま・米・上新粉・上白糖	カリフラワー・パプリカ・レモン・ほしひじき 西洋かぼちゃ・にんじん・こまつな・大根 チンゲンサイ・りよくとうもろやし・たけのこ水煮 カットわかめ・りんご
17 火	ふりのケチャップあん 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 肉まん 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・かつお節 木綿豆腐・豚ひき肉	ビスコ・片栗粉・調合油・三温糖 さといも・米・薄力粉	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ 乾しいたけ・ゆず・ブロッコリー・大根 にんじん・糸みつば・カットわかめ 温州みかん・キャベツ・こねぎ
18 水	五日野菜つくね 海藻のごまみそ和え マカロニサラダ 白菜と大根の味噌汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 白みそ・鶏卵・ツナ缶・ロースハム 油揚げ・米みそ	クッキー・片栗粉・三温糖・オリーブ油 ごま・マカロニ・マヨネーズ・米 ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	たまねぎ・ごぼう・れんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・大根・ほうれん草・バナナ・りんご レモン
19 木	ホタテシュウマイ さつまいもと金時豆の煮物 ほうれん草のおひたし 洋風豚汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ボンデ黒ごま 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・ほたてが い・グリーンピース・金時豆・豚もも・米みそ 相ごし豆腐	ビスコ・しゅうまいの皮・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・白玉粉 調合油・ごま	乾しいたけ・たまねぎ・ほしひじき ほうれん草・はくさい・えのきたけ・キャベツ にんじん・りんご
20 金	さばのごまだれ焼き 白菜とふの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 きなこパン 牛乳	普通牛乳・まきば・鶏もも 大豆ドライパック缶・いんげんまめ 高野豆腐・米もそ・きな粉	クッキー・三温糖・ごま・片栗粉・麩・米 コッペパン・上白糖・調合油	はくさい・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 生しいたけ・こねぎ・カットわかめ 温州みかん
21 土	マーボー丼 白菜とコーンのおひたし かぼちゃの甘煮 大根とえのきのすまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮 青ピーマン・生しいたけ・しょうが・はくさい 水菜・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・大根 えのきたけ・カットわかめ・バナナ
23 月	ブリの西京焼き 豚バラ大根 花野菜のゆかり和え ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 きなこの蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・豚ばら 相ごし豆腐・きな粉・鶏卵	クッキー・三温糖・米・薄力粉・上白糖	大根・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン缶詰・はくさい えのきたけ・ゆず・温州みかん
24 火	オムレツ かぼちゃのグラッセ 白菜のツナ和え ほうれん草とベーコンのスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 大豆しらすおやき 牛乳	普通牛乳・鶏卵・牛ひき肉 プロセスチーズ・ツナ缶・ベーコン 大豆ドライパック缶・しらすだし	ビスコ・じゃがいも・有塩バター 三温糖・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・はくさい・えのきたけ ぶなしめじ・りよくとうもろやし・大根 ほうれん草・りんご
25 水	鮭フライ〜タルタルソース〜 きのこのペンネ コールスローサラダ じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 クリスマスクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・ベーコン 米みそ	クッキー・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ペンネ・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・米・麩 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・レモン・エリンギ・ぶなしめじ キャベツ・にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし カットわかめ・温州みかん
26 木	味噌揚げポーク ジャーマンポテト風 小松菜ときゅうりの酢の物 根菜汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	普通牛乳・豚ロース・米みそ ウインナー・しらすだし・相ごし豆腐 油揚げ	ビスコ・三温糖・じゃがいも・ごま油・米 食パン・無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・きゅうり・大根 バナナ
27 金	カニあんかけチャーハン 甘辛つくね 春雨とツナの華風和え ワカメのすまし汁 みかん	クッキー 牛乳 セサミクッキー 牛乳	普通牛乳・焼き豚・鶏卵 ずわい・水菜缶詰・鶏ひき肉 ツナ缶・厚揚げ	クッキー・米・調合油・片栗粉・三温糖 はるさめ・ごま油・薄力粉・無塩バター 上白糖・ごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ しょうが・ほしひじき・りよくとうもろやし トウモロ・カットわかめ・大根・えのきたけ 温州みかん
28 土	ミートソーススパゲッティ バジルポテト ブロッコリーのコーン和え オニオンスープ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉 パルメザンチーズ・ベーコン	ビスコ・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉 じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 青ピーマン・トマト缶詰・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にんじん・パセリ・バナナ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
460 kcal	17.9 g	15.2 g	215 mg	1.5 mg	177 μg	0.24 mg	0.35 mg	31 mg





# 12月 給食献立表

令和1年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2 月	ハッシュドビーフ風 添え野菜(プチトマト) チーズこふき芋 しらすとマカロニの和え物 白菜のスープ ごはん バナナ	きなこだんご 牛乳	牛ばら・パルメザンチーズ・しらす干し きな粉・普通牛乳	薄力粉・調合油・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・米・上新粉・上白糖	たまねぎ・れんこん・マッシュルーム トマト缶詰・ミニトマト・ブロッコリー・はくさい りよくとうもろこし・にんじん・生しいたけ カットわかめ・バナナ
3 火	鮭のムニエル さつまいもサラダ うすあげとキャベツのごまあえ 洋風すいとん ごはん みかん	きなこパン 牛乳	さけ・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ 豚も肉・きな粉・普通牛乳	有塩バター・薄力粉・さつまいも マヨネーズ・ごま・三温糖・白玉粉・米 コッペパン・上白糖・調合油	レモン・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・チンゲンサイ たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ 温州みかん
4 水	鶏肉と大葉の塩こうじ焼き 切干大根のカレー煮 水菜の煮びたし 豆腐とじゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	ボンデ黒ごま 牛乳	鶏もも・ウインナー・油揚げ・木綿豆腐 米もそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	塩麹・三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 白玉粉・調合油・ごま	しそ・切干しいたけ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・水菜・えのきたけ・カットわかめ りんご
5 木	鯛の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ うの花 さつまいもと大根の味噌汁 ごはん みかん	りんごのマフィン 牛乳	まだい・鶏卵・おから・焼き竹輪 厚揚げ・米もそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・さつまいも 米・ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	ゆず・こまつな・にんじん・ほしひじき・ごぼう 乾しいたけ・こねぎ・大根・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・りんご・レモン
6 金	ホークピカタ キャベツの昆布和え ポテトのきのこ炒め もやしのスープ ごはん りんご	肉まん 牛乳	豚ロース・鶏卵・豚ひき肉・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも オリーブ油・はるさめ・米	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ぶなしめじ・エリンギ・またけ・生しいたけ りよくとうもろこし・たけのこ水煮・トウモロコシ カットわかめ・りんご・こねぎ・乾しいたけ しょうが
7 土	塩焼きそば さつまいものごま煮 ブロッコリーとツナのサラダ かぶの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・ツナ缶・米もそ・普通牛乳	中華めん・ごま油・さつまいも・三温糖 ごま・クッキー	キャベツ・にんじん・りよくとうもろこし ブロッコリー・かぶ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
9 月	鶏肉のレモン焼き キャベツのナムル 高野豆腐のトマト煮 野菜スープ ごはん りんご	セサミクッキー 牛乳	鶏もも・ツナ缶・高野豆腐・ベーコン 普通牛乳	三温糖・ごま油・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・ごま	こねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・青ピーマン・トマト缶詰 大根・たまねぎ・にんじん・セロリ・エリンギ りんご
10 火	豚ミンチの卵焼き さつまいもの煮物 ほうれん草と水菜の塩昆布和え 大根と白菜の味噌汁 ごはん みかん	大豆しらすおやき 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・油揚げ 米もそ・大豆ドライパック缶 しらす干し・普通牛乳	三温糖・さつまいも・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 ほうれん草・水菜・塩昆布・大根・はくさい ごぼう・カットわかめ・温州みかん
11 水	さばのカレー塩焼き 白菜のしらす和え 切干大根の炒め煮 かぼちゃの豆乳スープ ごはん バナナ	メロンパン風トースト 牛乳	まさば・しらす干し・油揚げ・豆乳 鶏卵・普通牛乳	ごま油・ごま・三温糖・米・食パン 無塩バター・上白糖・薄力粉	はくさい・水菜・パプリカ・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・スイートコーン缶詰・バナナ
12 木	鶏の甘辛揚げ フライドポテト ひき肉ときのこのトマトグラタン ナポリダンスパゲッティ ゆで卵 さつまいものヨーグルトサラダ ドライカレーピラフ 手作りプリン いちご	ロールケーキ 牛乳	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・ウインナー パルメザンチーズ・鶏卵・ヨーグルト バナメいビ・こうか・ほたてがし 普通牛乳・クリーム・鶏卵	片栗粉・三温糖・ごま・調合油 じゃがいも・薄力粉・オリーブ油 スパゲティ・さつまいも・マヨネーズ 米・グラニュー糖・ロールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・マッシュルーム ブロッコリー・りんご・きゅうり・にんじん 青ピーマン・いちご
13 金	たらの夕焼酎ソース チンゲン菜とえのきの和え物 かぼちゃのそぼろあん かぶと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	ラングドシャ 牛乳	まだら・鶏ひき肉・厚揚げ・米もそ 鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・片栗粉・米 薄力粉・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・かぶ・キャベツ・生しいたけ りんご
14 土	親子どんぶり ふろふき大根 ほうれん草のおひたし 豆腐とうすあげの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・なると・白みそ 木綿豆腐・油揚げ・米もそ・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・ゆず・ゆず ほうれん草・にんじん・ぶなしめじ・こねぎ バナナ
16 月	鶏マヨ ひじきとかぼちゃの煮物 小松菜のごま和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁 ごはん りんご	きなこだんご 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	片栗粉・マヨネーズ・三温糖・調合油 ごま・米・上新粉・上白糖	カリフラワー・パプリカ・レモン・ほしひじき 西洋かぼちゃ・にんじん・こまつな・大根 チンゲンサイ・りよくとうもろこし・たけのこ水煮 カットわかめ・りんご
17 火	ぶりのケチャップあん 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 ごはん みかん	肉まん 牛乳	ぶり・白みそ・かつお節・木綿豆腐 豚ひき肉・普通牛乳	片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・米 薄力粉	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ 乾しいたけ・ゆず・ブロッコリー・大根 にんじん・糸みつば・カットわかめ 温州みかん・キャベツ・こねぎ
18 水	五目野菜つくね 海藻のごまみそ和え マカロニサラダ 白菜と大根の味噌汁 ごはん バナナ	りんごのマフィン 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・白みそ・鶏卵 ツナ缶・ロースハム・油揚げ・米もそ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・オリーブ油・ごま マカロニ・マヨネーズ・米 ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	たまねぎ・ごぼう・おんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・大根・ほうれん草・バナナ・りんご レモン
19 木	ホタテシュウマイ さつまいもと金時豆の煮物 ほうれん草のおひたし 洋風豚汁 ごはん りんご	ボンデ黒ごま 牛乳	豚ひき肉・ほたてがし・グリーンピース 金時豆・鶏もも・米もそ・普通牛乳 絹ごし豆腐	しゅうまいの皮・三温糖・さつまいも・米 薄力粉・白玉粉・調合油・ごま	乾しいたけ・たまねぎ・ほしひじき ほうれん草・はくさい・えのきたけ・キャベツ にんじん・りんご
20 金	さばのごまだれ焼き 白菜とふの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	きなこパン 牛乳	まさば・鶏もも・大豆ドライパック缶 いんげん豆・高野豆腐・米もそ きな粉・普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・麩・米 コッペパン・上白糖・調合油	はくさい・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 生しいたけ・こねぎ・カットわかめ 温州みかん
21 土	マーボー丼 白菜とコーンのおひたし かぼちゃの甘煮 大根とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米もそ 普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮 青ピーマン・生しいたけ・しょうが・はくさい 水菜・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・大根 えのきたけ・カットわかめ・バナナ
23 月	ブリの西京焼き 豚バラ大根 花野菜のゆかり和え ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん みかん	きなこの蒸しケーキ 牛乳	ぶり・白みそ・豚ばら・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳・鶏卵	三温糖・米・薄力粉・上白糖	大根・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン缶詰・はくさい えのきたけ・ゆず・温州みかん
24 火	オムレツ かぼちゃのグラッセ 白菜のツナ和え ほうれん草とベーコンのスープ ごはん りんご	大豆しらすおやき 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・プロセスチーズ ツナ缶・ベーコン・大豆ドライパック缶 しらす干し・普通牛乳	じゃがいも・有塩バター・三温糖・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・はくさい・えのきたけ ぶなしめじ・りよくとうもろこし・大根 ほうれん草・りんご
25 水	鮭フライ〜タルタルソース〜 きのこのペンネ コールスローサラダ じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	クリスマスクッキー 牛乳	さけ・鶏卵・ベーコン・米もそ 普通牛乳	薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ ペンネ・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・米・麩・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・レモン・エリンギ・ぶなしめじ キャベツ・にんじん・きゅうり・りよくとうもろこし カットわかめ・温州みかん
26 木	味噌揚げポーク ジャーマンポト風 小松菜ときゅうりの酢の物 根菜汁 ごはん バナナ	メロンパン風トースト 牛乳	豚ロース・米もそ・ウインナー しらす干し・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・ごま油・米 食パン・無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・きゅうり・大根 バナナ
27 金	カニあんかけチャーハン 甘辛つくね 春雨とツナの華風和え ワカメのすまし汁 みかん	セサミクッキー 牛乳	焼き豚・鶏卵・ずわいかに水煮缶詰 鶏ひき肉・ツナ缶・厚揚げ・普通牛乳	米・調合油・片栗粉・三温糖・はるさめ ごま油・薄力粉・無塩バター・上白糖 ごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ しょうが・ほしひじき・りよくとうもろこし トウモロコシ・カットわかめ・大根・えのきたけ 温州みかん
28 土	ミートソースパゲッティ バジルポテト ブロッコリーのコーンとえ オニオンスープ バナナ	クッキー 牛乳	牛ひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・じゃがいも 三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 青ピーマン・トマト缶詰・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にんじん・パセリ・バナナ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
575 kcal	22.3 g	19.2 g	270 mg	1.9 mg	220 μg	0.30 mg	0.45 mg	36 mg

