

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
2(月) 10(火)	ごはん	豚肉とブロッコリー甘辛炒 スパゲティサラダ 味噌スープ、人参ゼリー	441 kcal 20.7g 153 mg	豚肉、高野豆腐 カニカマ、卵、ベーコン 牛乳、味噌	米、三温糖、油 片栗粉、スパゲティ マヨネーズ	ニンニク、しょうが、ブロッコリー、きゅうり にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ レモン汁
3(火) 16(月)	ごはん	揚げ魚おろしかけ 洋風ひじき煮 味噌汁、りんご	442 kcal 19.5g 145 mg	魚、豚肉、豆腐 高野豆腐、薄揚げ 味噌	米、片栗粉、油 三温糖	大根、ひじき、ピーマン、深ねぎ、コーン ワカメ、えのき、リンゴ
4(水) 19(木)	ごはん	ささみフライ 白菜煮びたし 豚汁、みかん	446 kcal 26.2g 152 mg	鶏肉、卵、角天 豚肉、豆腐、味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、里芋	干し椎茸、白菜、にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、みかん
5(木) 13(金)	ごはん	鶏肉照り焼き レンコンサラダ 芋煮風汁、小豆ミルクゼリー	440 kcal 22.8g 166 mg	鶏肉、味噌、ハム チーズ、豚肉、小豆 牛乳、生クリーム	米、三温糖 ゴマ油、里芋 片栗粉	レンコン、きゅうり、セロリ、ごぼう、大根 にんじん、舞茸、ねぎ
6(金) 24(火)	パン(5 ごはん (24)	ポークビーンズ かぶサラダ ミルクスープ、ミロゼリー	442 kcal 20.8g 230 mg	白いんげん、ハム ベーコン、豚肉 牛乳	パン(5)、米(24) 三温糖、じゃが芋 油	玉ねぎ、パセリ、トマト缶、かぶ、きゅうり レモン汁、にんじん
7(土)	ごはん	チキンカツ 春雨の酢もの、南瓜煮物 そうめん味噌汁、人参ゼリー	484 kcal 23.7g 129 mg	鶏肉、卵、ハム 味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、春雨、麺	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ 白菜、しめじ、レモン汁
9(月) 20(金)	ミート ソース スパ	カリフラワーサラダ コーンスープ チョコバナナプリン	426 kcal 20.4g 228 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、チーズ ツナ缶	スパゲティ、油 パン粉、三温糖 片栗粉	ニンニク、ピーマン、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、カリフラワー、にんじん、コーン えのき、パセリ、バナナ
11(水) 23(月)	ごはん	卵焼き ごまドレッシングサラダ そうめん味噌汁、ヨーグルト	437 kcal 19.3g 271 mg	鶏肉、卵、ハム ヨーグルト、薄揚げ 味噌	米、油、三温糖 ごま、ゴマ油 素麺	切干大根、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ワカメ、白菜、しめじ、ねぎ
12(木) 17(火)	中華丼	バターしょうゆチキン 肉団子スープ オレンジ	461 kcal 27.5g 151 mg	豚肉、カニカマ、卵 高野豆腐、鶏肉	米、油、ゴマ油 片栗粉、バター じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、生椎茸、白菜、しょうが ニンニク、白菜、青梗菜、オレンジ
18(水)	ごはん	魚味噌煮 麺入り野菜炒め ごま風味汁、バナナ	454 kcal 23.5g 143 mg	魚、味噌、豚肉 鶏肉	米、三温糖、油 中華麺、じゃが芋 ごま	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸 キャベツ、ピーマン、ごぼう、大根 ほうれん草、バナナ
25(水)	ごはん	照り焼きハンバーグ さつまいも煮、味噌汁 白菜レモン和え、人参ゼリー	440 kcal 18.1g 112 mg	豚肉、鶏肉、豆腐 卵、牛乳、カニカマ 味噌	米、パン粉、油 三温糖、さつまいも	ひじき、玉ねぎ、レーズン、白菜、きゅうり レモン汁、ほうれん草、えのき、にんじん
26(木)	ごはん	燻魚(シュンユイ) 五目なます ミネストローネ、フルーツゼリー	457 kcal 18.6g 99 mg	魚、しらす干し、卵 カニカマ、ベーコン、チーズ 牛乳、高野豆腐	米、片栗粉、油 三温糖、ゴマ油 ごま、じゃが芋	ニンニク、しょうが、ねぎ、大根、にんじん きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶 みかん缶、パイン缶

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

### クリスマスメニュー

今年のクリスマスメニューは、クラスの行事に合わせて  
12月18日、20日、23日、24日に予定しています。

●-----●

メニューはお楽しみに


