



日(曜)	主食	副食	材料名			エネルギー(kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(月) 9(火)	ごはん	千草焼き レンコンとツナの甘辛炒め 味噌汁、牛乳、バナナ	米、じゃが芋 植物油、三温糖	鶏卵、鶏肉、ツナ缶 味噌、★牛乳	玉ねぎ、人参、三つ葉 干し椎茸、レンコン いんげん、乾燥わかめ バナナ	496
2(火) 22(月)	ごはん	鮭のムニエルレモンバターソース 和風ジャーマンポテト すまし汁、飲むヨーグルト	米、★バター じゃが芋、オリーブ油	鮭、★ベーコン しらす干し、豚肉 木綿豆腐 ★飲むヨーグルト	レモン、パセリ、玉ねぎ 椎茸、人参、えのき茸 三つ葉	458
3(水) 16(火)	ちゃんぽん	さつまいもとりんごの重ね煮 ブロッコリー、プリン	★中華麺、さつま芋 ウエイパー、ごま油 ★バター、マヨネーズ	エビ、豚肉 かまぼこ、★牛乳 ★プリン	キャベツ、もやし、玉ねぎ 干し椎茸、人参、小ネギ ブロッコリー、りんご	514
4(木) 19(金)	ごはん	青椒肉絲 胡瓜とかにかまの和え物 中華スープ、ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油 三温糖、★ごま	豚肉、甜麵醬 カニカマ、木綿豆腐 ★ヨーグルト	ピーマン、パプリカ たけのこ水煮、玉ねぎ きゅうり、人参、小ネギ 乾燥わかめ	426
5(金) 15(月)	冬野菜 カレー	フレンチサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、じゃが芋 ★カレールウ フレンチドレ フライドポテト	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、★ハム	玉ねぎ、人参、かぶ ごぼう、ピーマン、トマト缶 りんご、キャベツ、きゅうり 野菜ジュース	548
8(月) 24(水)	ごはん	チキンカツ ごまドレサラダ 白菜の味噌汁、プリン	米、小麦粉 パン粉、植物油 ★ごまドレッシング	鶏肉、鶏卵 油揚げ、カニカマ ★プリン	キャベツ、きゅうり、人参 白菜、玉ねぎ、小ネギ	498
10(水) 18(木)	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ かぶのスープ、ヨーグルト	米、植物油 はちみつ、マカロニ マヨネーズ	鶏肉、★ヨーグルト ★ハム、錦糸卵 ウインナー	きゅうり、人参、レモン 玉ねぎ、かぶ、キャベツ パセリ	436
11(木) 26(金)	ごはん	魚の揚げ煮 キャベツとわかめの酢の物 塩ちゃんこ汁、ゼリー	米、片栗粉、植物油 三温糖、★ごま ゼリー	白身魚、錦糸卵 鶏肉、厚揚げ	キャベツ、きゅうり、人参 乾燥わかめ、レモン 白菜、三つ葉	505
12(金) 25(木)	ごはん	春雨のそぼろ煮 さつまいもの白和え 卵スープ、牛乳、みかん	米、春雨、片栗粉 ごま油、★ごま さつま芋	豚肉、木綿豆腐 鶏卵、★ハム ★牛乳	キャベツ、人参、ピーマン しめじ、ほうれん草、玉ねぎ えのき茸、小ネギ、みかん	494
17(水) 23(火)	パン	ポテトとトマトのグラタン パンプキンサラダ、ブロッコリー オニオンスープ、三色ゼリー	★パン、マヨネーズ オリーブ油、じゃが芋 ★バター、ゼリー	牛肉、★チーズ ★ベーコン	玉ねぎ、トマト缶、パセリ 南瓜、きゅうり、人参 ブロッコリー、小ネギ	579

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、★ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。



～12月の行事食(クリスマスマニュ―)～

- ・パン
- ・ポテトとトマトのグラタン
- ・パンプキンサラダ
- ・ブロッコリー
- ・オニオンスープ
- ・サンタさんの三色ゼリー です☺

Merry Christmas!



17(水)・23(火)の2回を予定しています。

お楽しみに♪♪♪



西部療育センターのHPにも
レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください♪

～今月のおすすめメニュー～ “タンドリーチキン”

クリスマスにいかがですか◎

<材料・子ども4人分>

- | | | | |
|----------|------|------------|------|
| ・鶏モモ肉 | 160g | ★プレーンヨーグルト | 大さじ2 |
| ・おろしにんにく | 適量 | ★はちみつ | 小さじ1 |
| ・料理酒 | 大さじ1 | ★ケチャップ | 大さじ1 |
| | | ★カレー粉 | 少々 |

<作り方>

- ① ボールに鶏肉を入れ、ニンニクと酒を加えてよく揉み込み10分ほど置いた後、★を①に入れて全体に良くなじませ、さらに30分程度置く。
- ② オーブンを180度に予熱し、クッキングシートを敷いた天板に鶏肉を並べて中心までしっかり火が通るまで20~30分焼く。