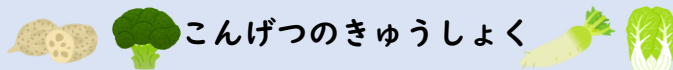


日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	水 麦ごはん かみかみバーグ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・パン粉・マカオ・黒砂糖	初イフルーツ・たまねぎ・ホールコン缶・レタス・かぼちゃ・にんじん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
2 ・ 16	木 麦ごはん 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・乳酸菌飲料(希釈)
3 ・ 17	金 麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉のココア蒸しパン	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉・三温糖	パイナップル缶・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん・ペーキングパウダー・ビュアコア
4 ・ 18	土 汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 りんご(60g) せんべい	牛乳・プロセッサー・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・りんご	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
6 ・ 20	月 麦ごはん タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・鶏肉・豆乳・ウインナーソーシ・調整豆乳	精白米・麦・植物油・さつまいも・揚げ油・三温糖・黒ごま	レタス・しょうが・にんにく・レモン(汁使用)・にんじん・さやいんげん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコン缶	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・こしょう・鳥がらだし・濃口しょうゆ
7 ・ 21	火 食卓ロール カリフラワースのシチュー かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かやくごはん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ローズハム・粉寒天・油揚げ	食卓ロール・じゃがいも・植物油・マカオ・小麦粉・三温糖	バナナ・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・かぶ・パセリ・レモン・にんじん・ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢・白ワイン
8 ・ 22	水 ごまごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・すりごま・植物油・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン	みかん・しそ葉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・かぼちゃ	食塩・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし
9 ・ 23	木 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・プロセッサー・紅鮭・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・さといも・三温糖・マーガリン	レタス・だいこん・にんじん・青ねぎ・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー
10	金 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 白身魚のチヤヨソス焼き ゆでブロッコリー(25g) れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ブラマンジェ	牛乳・木綿豆腐・白身魚・粉チーズ・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・マヨネーズ・植物油・三温糖・コンスタチ	たまねぎ・青ねぎ・ピーマン・ホールコン缶・ブロッコリー・れんこん・にんじん・さやいんげん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・こしょう・トマトケチャップ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・パナソニック
11 ・ 25	土 肉うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13 ・ 27	月 麦ごはん ブイヤベース ほうれん草と卵の炒め物	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー クラッカー(10g)	牛乳・白身魚・鶏卵・ローズハム・調整豆乳	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・三温糖・植物油	りんご・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・ほうれん草・にんじん	白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・清酒・みりん・濃口しょうゆ
14 ・ 28	火 麦ごはん すきやき きゅうりとだいこんのカレー	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆腐・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・植物油・三温糖・コンフレーク・ホットケーキミックス	糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・きゅうり・だいこん・レモン・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食塩・カレー粉
24	金 きのこの洋風混ぜご飯 ハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜スープ オレンジ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク クリスマスケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・三温糖・オリーブ油・薄力粉	生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・れんこん・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコン缶	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ウスターソース・トマトケチャップ・鳥がらだし・ペーキングパウダー

たんじょう
かい

こんげつのきゅうしょく

冬野菜がおいしい季節になりました。大根やかぶ、れんこんなどの根を食べる野菜、ほうれん草や白菜などの葉や茎を食べる野菜、ブロッコリーやカリフラワーなど花を食べる野菜、様々な野菜が旬を迎えています。給食でも旬の野菜を用いたさまざまな料理をだしています。