

日	こんだて めい 献立名	牛 乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 わづやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちょうしちとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
15 月	ごはん	○		米			781
	豚ミルフィーユしょうが焼		ぶたにく		しょうが	しょうが焼きのたれ	
	コンソメスープ		とり肉、だいす		キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ	
	白菜ゆかり和え				はくさい、きゅうり、にんじん、ゆかり		
	ヨーグルト		ソーフルヨーグルト				
16 火	ごはん	○		米			798
	チヂミ			チヂミ、あぶら			
	八宝菜		豚にく、卵	さとう、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、 きくらげ	塩こうじ、ガラスープ、しょ うゆ	
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	きゅうり		
17 水	子きつねごはん	○	油あげ	米、さとう	枝豆、にんじん	しょうゆ、だし	858
	アジフライ		アジ	てんぶら粉、パン粉、あぶら		しお	
	トマトスープ		ベーコン、大豆	マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ト マトピューレ	コンソメ	
	里芋サラダ		ツナ	さといも、マヨネーズ、ごま	きゅうり、コーン		
18 木	ごはん	○		米			778
	蒸ししゅまい		しゅうまい				
	ごぼうすき焼き		豚肉、とうふ	こんにゃく、さとう	ごぼう、はくさい、しめじ	だし、しょうゆ、みりん	
	わかめともやし和え		わかめ、鶏肉		もやし、にんじん	ガラスープ	
19 金	鮭ごはん	○	しゃけフレーク	米			790
	ミニ海老フライ		エビフライ	あぶら			
	もずく卵スープ		もずく、とうふ、たまご	ごま油	たまねぎ、ちんげんさい	ガラスープ、しょうゆ	
	小松菜の浸し		かつお節	さとう	小松菜、はくさい、にんじん、もやし	だし、しょうゆ	
22 月	ごはん	○		米			849
	チキンリング		チキンリング	あぶら			
	麻婆豆腐(マーポーとうふ)		とうふ、合ひき肉、みそ	さとう、かたくり粉	たけのこ、にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく	トウバンジャン、しょうゆ、 ガラスープ	
	かぼちゃのいとこ煮		小豆	さとう	かぼちゃ	しお	
23 火	ごはん	○		米			823
	ハンバーグ		もみの木ハンバーグ				
	ほうれん草のソテー				ほうれんそう、コーン	ガラスープ、塩こしょう	
	クリームシチュー		とり肉、牛乳	じやがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコ リー	シチュールワ	
	ケーキ			クリスマスケーキ			

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています

★米は、佐賀県産「夢しづく」です

★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります