

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 ねつ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 からだのちようしちととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
15月	ごはん 豚ミルフィーユしょうが焼 コンソメスープ 白菜ゆかり和え ヨーグルト	○	ぶたにく とり肉、だいず	米	しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、 ブロッコリー はくさい、きゅうり、にんじん、ゆかり	しょうが焼きのたれ コンソメ、しょうゆ	781
16火	ごはん チヂミ 八宝菜 マカロニサラダ	○	豚にく、卵 ハム	米 チヂミ、あぶら さとう、かたくり粉 マカロニ、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、 きくらげ きゅうり	塩こうじ、ガラスープ、しょうゆ	798
17水	子きつねごはん アジフライ トマトスープ 里芋サラダ	○	油あげ アジ ベーコン、大豆 ツナ	米、さとう てんぷら粉、パン粉、あぶら マカロニ さといも、マヨネーズ、ごま	枝豆、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ト マトピューレ きゅうり、コーン	しょうゆ、だし しお コンソメ	858
18木	ごはん 蒸ししゅまい ごぼうすき焼き わかめともやし和え	○	ごぼうたつぶり しゅまい 豚肉、とうふ わかめ、鶏肉	米 しゅまい ごんにやく、さとう	ごぼう、はくさい、しめじ もやし、にんじん	だし、しょうゆ、みりん ガラスープ	778
19金	鮭ごはん ミニ海老フライ もずく卵スープ 小松菜の浸し	○	しゃけフレーク エビフライ もずく、とうふ、たまご かつお節	米 あぶら ごま油 さとう	たまねぎ、ちんげんさい 小松菜、はくさい、にんじん、もやし	ガラスープ、しょうゆ だし、しょうゆ	790
22月	ごはん チキンリング 麻婆豆腐(マーボーとうふ) かぼちゃのいとこ煮	○	チキンリング とうふ、合びき肉、みそ 小豆	米 あぶら さとう、かたくり粉 さとう	たけのこ、にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく かぼちゃ	トウバンジャン、しょうゆ、 ガラスープ しお	849
23火	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー クリームシチュー ケーキ	○	もみの木ハンバーグ とり肉、牛乳	米 じゃがいも クリスマスケーキ	ほうれんそう、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコ リー	ガラスープ、塩こしょう シチュールー	823

★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「夢しずく」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