

京料理花萬

繪途地



朝夕の寒さがいっそう厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。温かい食べものがいっそうおいしく感じられる時期ですね。子どもたちは寒さに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしていることと思います。

私たち給食室でも、体を温める旬の食材や、行事に合わせたメニューを取り入れながら、季節を感じられる給食づくりを心がけています。

日本とは違う?世界のクリスマス!

クリスマスといえば日本ではデコレーションケーキが一般的ですが、世界ではそれぞれの国の伝統的なデザートを食べることが多いようです。クリスマスのお菓子を通して各国の伝統に触れてみるのもいいですね。

エッグノック

北米ではクリスマスや新年のお祝い に食べられます

牛乳・卵・砂糖を混ぜたドリンク

ジンジャー

ブレットマンクッキー

生地に生姜やシナモンなどのスパイ スを加えたヨーロッパ・欧米のクリ スマスに欠かせないお菓子



ゆず湯に入るのはなぜ?

(冬至の豆知識)

12 月の下旬には「冬至(とうじ)」

という日があります。冬至は、一年の中で昼の時間がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。昔の人はこの日を「太陽が生まれ変わる日」と考え、健康や幸せを願っていろいろな行事をしてきました。

そのひとつが「ゆず湯(ゆずを入れたおふろ)」です。ゆずのさわやかな香りには気分を落ち着かせるはたらきがあり、皮には血行をよくする成分もふくまれています。寒い季節に体を温め、風邪をひかずに元気に過ごせるようにという願いが込められているんですよ。また、この日に「かぼちゃ」を食べる風習もあります。かぼちゃにはビタミンがたっぷりで、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。 冬至の日には、ゆずの香りを楽しみながら、あたた

冬至の日には、ゆずの香りを楽しみながら、あたたかいお風呂でリラックスし、体をぽかぽかにして過ごしてくださいね。ご家庭でも、冷たい飲み物やアイスのとりすぎに注意しつつ、旬の食材を上手に



取り入れて元気に 乗り切りましょう。

白菜と豆腐のトロトロ煮

〈材料〉(4人分)

白菜……3 枚 木綿豆腐……1/2 丁

にんじん······1/3 本 だし汁······2 カップ しょうゆ·····小さじ 2 みりん·····小さじ 1

片栗粉……小さじ 1(同量の水でとく)

〈作り方〉

1

白菜はざく切り、にんじんは細切りにします。鍋にだし汁を入れ、にんじん・白菜をやわらかくなるまで煮ます。 豆腐を手でくずしながら加え、ひと煮立ちさせます。 しょうゆ・みりんで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。白菜の甘味と豆腐の優しい味で、体がぽかぽか温まり風邪予防にもぴったりです。

おもちを安全においしく食べよう!

おもちを食べるときは、小さく切って、よくかんで食べることが大切です。のどに詰まりやすい食べ物なので、口いっぱいに入れず、飲みこむ前にしっかりかみましょう。食べるときはお茶や汁ものなどの水分と一緒にすると安心です。小さなお子さんが食べるときは、大人がそばで見守るようにしましょう。お正月などでおもちを食べる機会が増える時期、安全においしく楽しみたいですね。

202	025年 1 2月 [モーツアルト]					
	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (±)
	おついたち赤飯	おにぎり(わかめ)	かれいのピカタ	ビビンバ丼	鶏肉の照り焼き	カレー風味チャーハン
	さわらのレモンソース	カレーうどん	マセドニアンサラダ	三色ナムル	高野豆腐の卵とじ	青菜の炒め物
昼	大根の煮物	小松菜のごま和え	コンソメスープ	中華スープ	油揚げとキャベツの味噌汁	コンソメスープ
食	里芋の味噌汁	フルーツ:オレンジ	七分つき米	フルーツ:グレープフルーツ	七分つき米	フルーツ:オレンジ
	フルーツ:りんご乳:グレープフルーツ		一品:白菜のクリーム煮		一品:かぶのゆず漬け	
		*t 0 = 7 5	じゃこトースト	20 K 2 K H		北海洋といるロール
昼間食	ごまドーナツ	麩のラスク		ぶどうゼリー	黒ごまかりんとう	北海道ミルクロール
艮	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	< 一日合計 > エネルギー 691 kcal	< 一日合計 > エネルギー 563 kcal	< 一日合計 > エネルギ- 506 kcal	< 一日合計 > エネルギ- 491 kcal	< 一日合計 > エネルギー 581 kcal	< 日合計 > 고礼냐* - 478 kcal
成	蛋白質 23 g	蛋白質 19g	蛋白質 22 g	蛋白質 17 g	蛋白質 26 g	蛋白質 16g
分	脂質 26 g	脂質 21 g	脂質 19 g	脂質 16 g	脂質 22 g	脂質 14 g
値	炭水化物 98 g 鉄 2.4 mg	炭水化物 81 g 鉄 2.9 mg	炭水化物 69 g 鉄 1.9 mg	炭水化物 75 g 鉄 1.6 mg	炭水化物 75 g 鉄 2.5 mg	炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg
	塩分 2.1 g	塩分 1.9 g	塩分 1.4 g	塩分 1.2 g	塩分 1.9 g	塩分 1.2 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11(木)	12 (金)	13 (土)
	おでん	ポテトのミートグラタン	揚げ鱈の甘酢あんかけ	親子丼	◎郷土料理in奈良	ロールパン
	小松菜のお浸し	野菜サラダ	ひじきの和風煮	白菜の塩昆布和え	飛鳥鍋	ビーフシチュー
昼	麩と玉ねぎの味噌汁	コンソメスープ	豆腐とわかめの味噌汁	なすと油揚げの味噌汁	なます	キャベツのサラダ
食	七分つき米	七分つき米	七分つき米	一品:れんこんの炒め煮	七分つき米	フルーツ:グレープフルーツ
	フルーツ:バナナ	一品:きのこのソテー	フルーツ;オレンジ	HH - 4070 C 70 - 575 - 57.11.	フルーツ:バナナ	
	抹茶ういろう	きなこマカロニ	フルーツポンチ	人参パン	豆乳蒸しパン	ミニバームクーヘン
昼間食				· · · -		
R	乳:オレンジ 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	< 一日合計 > エネルギー 508 kcal	< 一日合計 > エネルギー 415 kcal	< 一日合計 > ェネルギ- 459 kcal	< 一日合計 > エネルギ- 585 kcal	< 日合計 > 고채 [‡] - 573 kcal	< 日合計 > 고채랴 - 431 kcal
成	蛋白質 18 g	蛋白質 15 g	蛋白質 19 g	蛋白質 25 g	蛋白質 19 g	蛋白質 18 g
分	脂質 10 g	脂質 11 g	脂質 14 g	脂質 20 g	脂質 18 g	脂質 20 g
値	炭水化物 93 g 鉄 3.4 mg	炭水化物 69 g 鉄 2.1 mg	炭水化物 70 g 鉄 4.2 mg	炭水化物 81 g 鉄 2.6 mg	炭水化物 87 g 鉄 1.9 mg	炭水化物 51 g 鉄 1.6 mg
	塩分 1.9 g	塩分 1.3 g	塩分 1.8 g	塩分 1.9 g	塩分 0.4 g	塩分 1 g
	4 F (B)					
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
	豚肉と野菜の味噌炒め	16 (火) カレーライス	17(水) すき焼き風煮	18 (木) 野菜ハンバーグ	19(金) さばの味噌煮	20 (土) そばめし
-			, - ,			, ,
昼。	豚肉と野菜の味噌炒め	カレーライス コールスローサラダ	すき焼き風煮	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ	さばの味噌煮	そばめし
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物	カレーライス コールスローサラダ	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ	そばめし 高野豆腐の煮物
	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁	カレーライス コールスローサラダ	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご
食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご 乳:グレープフルーツ
	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご 乳:グレープフルーツ ミニメロンパン
食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご 乳:グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳
食屋屋食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご 乳:グレープフルーツ ミニメロンパン
食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-B合計> エネルデ- 541 kcal 蛋白質 18 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> IÀMÝ - 613 kcal 蛋白質 21 g	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <-B合計> IAMF'- 490 kcal 蛋白質 19 g	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-B合計> IAMY - 608 kcal 蛋白質 21 g	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エルド - 500 kcal 蛋白質 20 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <-B合計> IAME - 543 kcal 蛋白質 17 g
食糧食成分	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-田合計>	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> エネルデ- 613 kcal	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <-B合計>	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計>
食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-B合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-Beat	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <一日合計> ^{本料'-} 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> ス・ロー会計> ス・ロー会計 は、	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> ストリー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> IAM 16 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg
食糧食成分	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-B合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-Behry	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <-B合計> ^{19 g} 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> ス・田合計> ス・川・ 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> スロ音音 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エルド - 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g
食糧食成分	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-田合計> ^{18 g} 蛋白質 18 g 版次化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 炭水化物 91 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <一日合計> エネルギ- 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エ科ギー 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エネレギ - 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g
食糧食成分	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <─日合計〉 エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-Beatler	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <一日合計> エネルギ- 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 1.6 g	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ◎クリスマスメニュー	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネボー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> スネイ・ 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg は分 1.3 g 2 7 (土)
食屋の分値	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <日合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭のうピゴットソースかけ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 炭水化物 91 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <b合計> エネルギー 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 1.6 g 2 4 (水) ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物</b合計>	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-Beat 19 g 版水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャップライス	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネボー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g 26 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エバド - 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんげんのソテー
食屋成分值屋	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <─日合計> エネルギ - 541 kcal 蛋白質 18 g 服質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> TAKT - 613 kcal 蛋白質 21 g 版次化物 91 g 数 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> スネイ・ 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg は分 1.3 g 2 7 (土)
食屋成分值屋	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <日合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭のうピゴットソースかけ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> TAKT - 613 kcal 蛋白質 21 g 版次化物 91 g 数 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-Beat 19 g 版水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャップライス	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネボー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g 26 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エバド - 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんげんのソテー
食屋成分值屋	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <─日合計> エネルギ - 541 kcal 蛋白質 18 g 服質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> TAKT - 613 kcal 蛋白質 21 g 版次化物 91 g 数 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エ科ギー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g 27 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米
食屋成分值屋	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <一日合計〉 スルド・ 541 kcal 蛋白質 18 g 勝変 20 g 炭氷化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g 2 2 (月) ②冬至 鮭のデビューットソースかけ かぼちゃの炊いたん しめじと大根の味噌汁	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-Bean Start Control Con	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネドー 500 kcal 蛋白質 20 g 版次化物 65 g 炭水化物 65 g 大小化物 1.8 g 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エ科ギー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g 27 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米
食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ・オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-田合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 屋が水化物 77 g 銀 1.4 mg 塩分 1.9 g を至 鮭のラピゴットソースかけ かばちとと大根の味噌汁 している。 レンパントースト 生の質 20 g だがいたんしができた。 している。 レンパントースト 生乳 く一日合計> エネルギ- 541 kcal 1.8 g 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> TAMF - 613 kcal 蛋白質 21 g 版次化物 91 g 数数 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 上別 1 g 全 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コーンスープ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネドー 500 kcal 蛋白質 20 g 版次化物 65 g 炭水化物 65 g 大小化物 1.8 g 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エ科ギー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g 27 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米
食	豚肉と野菜の味噌炒め春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ・オレンジ メロンパントースト 牛乳 <──日合計〉 エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 服質 20 g 版炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭のデンゴットソースかけ かばがらと大根の味噌汁 しめいできたんしめいたん しめいできたと フルーツ・グレープフルーツ オレンジゼリー	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <ー日合計> エネバー 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭氷化物 77 g 鉄 2.8 mg 1.6 g 2 4 (水) ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ ー品:里芋のから揚げ	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> スルボー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 ー品:粉ふき芋	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エネイー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ: オレンジ
食 間食 成分値 昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ・オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-田合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 屋が水化物 77 g 銀 1.4 mg 塩分 1.9 g を至 鮭のラピゴットソースかけ かばちとと大根の味噌汁 している。 レンパントースト 生の質 20 g だがいたんしができた。 している。 レンパントースト 生乳 く一日合計> エネルギ- 541 kcal 1.8 g 1.9 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-田合計> TAMF - 613 kcal 蛋白質 21 g 版次化物 91 g 数数 2 mg 塩分 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルビー 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャット ティス ローストナーン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コルーツ: みかん	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 -品:きゅうりと竹輪のマョ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネルド- 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バタターコーン 石狩鍋風 七分っき米 ー品:粉ふき芋	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エネルギ- 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ: オレンジ
食 間食 成分値 昼食 間食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <一用合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭の光・ゴットソースかけ かばあじしま米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <一日合計> エネパ・コーツ・フジゼリー 牛乳 <一日合計> エネパ・コーツ・イトスト	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <一日合計> エネルギ- 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 脂質 21 g 脂質 21 g 素か 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ フレンチトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 494 kcal	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 1.6 g 2 4 (水) ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ ー品:里芋のから揚げ フルーツきんとん 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 485 kcal	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal 蛋白質 21 g 照質 19 g 炭水化物 95 g 生力・ア・ス・ロース・ア・ス・ロース・ア・ス・ア・ス・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネオ・ 500 kcal 蛋白質 20 g 服質 21 g 65 g 鉄 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコン 石狩鍋風 七分つき米 ー品:粉ふき芋 おにぎり(かつお&チーズ) 牛乳 <一日合計> エネオ・コン	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 (一日合計) 工神ドー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんけんのソテー 七分・フルーツ: オレンジ カスタードロール 牛乳 (一日合計) エ神ドー 537 kcal
食 間食 成分値 昼食 間食 成 0 0 0 0 0	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ・オレンジ メロンパントースト 牛乳 <-□日合計> エネルギ- 541 kcal 蛋白質 18 g 別数 20 g 数次化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭の光・ゴットソースかけ かはびじつきと大米 フルーツ・グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-□日合計> エネル・コ・ットソースかけ かはびじつきと大米 フルーツ・グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 く□日合計> エネル・コ・ットソースかけ なんといるとした。 マン・カレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 く□日合計> エネル・コ・タレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 く□日合計> エネル・コ・タレープロルーツ オロンジゼリー 牛乳 く□日合計> エネル・コ・タロ 462 kcal 蛋白質 20 g	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <一日合計> エネバ・ 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 脂質 21 g 素か 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ フレンチトースト 牛乳 <一日合計> エネボー 494 kcal 蛋白質 19 g	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 紫塩分 2.8 mg 1.6 g 2 4 (水) ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ ー品:里芋のから揚げ フルーツきんとん 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 485 kcal 蛋白質 14 g	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネイ・ 500 kcal 蛋白質 20 g 版次化物 65 g 集か 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコン 石狩鍋風 七分つき米 ー品:粉ふき芋 おにぎり(かつお&チーズ) 牛乳 <一日合計> エネイ・ 500 kcal 2.5 mg 1.8 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計> エネレト - 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ: オレンジ カスタードロール 牛乳 <一日合計> エネルーツ: 547 kcal 19 g
食 間食 成分値 昼食 間食 成分	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ メロンパントースト 牛乳 <一用合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g 2 2 (月) ◎冬至 鮭の光・ゴットソースかけ かばあじしま米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <一日合計> エネパ・コーツ・フジゼリー 牛乳 <一日合計> エネパ・コーツ・イトスト	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <一日合計> エネルギ- 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 脂質 21 g 脂質 21 g 素か 1.8 g 2 3 (火) 鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ フレンチトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 494 kcal	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 1.6 g 2 4 (水) ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ ー品:里芋のから揚げ フルーツきんとん 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 485 kcal	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 608 kcal 蛋白質 21 g 照質 19 g 炭水化物 95 g 生力・ア・ス・ロース・ア・ス・ロース・ア・ス・ア・ス・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 <一日合計> エネオ・ 500 kcal 蛋白質 20 g 服質 21 g 65 g 鉄 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコン 石狩鍋風 七分つき米 ー品:粉ふき芋 おにぎり(かつお&チーズ) 牛乳 <一日合計> エネオ・コン	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 (一日合計) 工神ドー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんけんのソテー 七分つき米 フルーツ: オレンジ カスタードロール 牛乳 (一日合計) エ神ドー 537 kcal
食 間食 成分値 昼食 間食 成 0 0 0 0 0	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ・オレンジ メロンパントースト 牛乳 マー日合計> エネバ・ 541 kcal 蛋白質 18 g 版炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 1.9 g 2 2 (月) ②冬至 鮭の形・ゴットソースかけ いめにいたんしめ分っと大きを大きないでありたいた。 しも分ーツ・グゼリー 牛乳 マー日合計> エネバ・コーツ・グゼリー サールーンジゼリー 牛乳 マー日合計> エネバ・コーツ・イモの味いにはいる。 マング・ファルーツ オレーフファルーツ オレーコファルーツ オレーコファルーツ オレーコファルーツ オレーコファルーツ オレーコファルーツ オレーコファルーツ オレーコーツ オート・スト オート オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート・スト オート オート オート オート オート オート オート オート オート オー	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト ごまラスク 牛乳 <-Bean	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 ー品:さつまいもの甘煮 りんごゼリー 牛乳 <ー日合計> スネイ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ ポパイ蒸しパン 牛乳 <-田合計> スネイ・ 608 kcal 蛋白質 19 g 数数 19 g 数数 2.3 mg 1 g 2 5 (木) ②クリスマスメニュー ケチャストライス ローンステキン プローンステキン フローンステキン フローンステキン フローンスケーキ 牛乳 <-田合計> スネイ・ 767 kcal 蛋白質 27 g 脂質 29 g	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品:きゅうりと竹輪のマヨ和え フライドポテト 牛乳 〈一日合計〉 エネバー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 1.8 g 2 6 (金) 豚肉のジンギスカン風 バターコン 石狩鍋風 七分つき米 ー品:粉ふき芋 おにぎり(かつお&チーズ) 牛乳 〈一日合計〉 エネバー 576 kcal 蛋白質 26 g 脂質 31 g	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳: グレープフルーツ ミニメロンパン 牛乳 <一日合計〉 エネメビ- 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 1.5 mg 1.3 g 2 7 (土) クリームシチュー いんけつつツ: オレンジ カスタードロール 牛乳 <一日合計〉 エネケーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

^{*}都合により献立を変更することがあります。