



	月	火	水	木	金
献立	2 野菜のピーナッツあえ さばの塩やき 麦ごはん さつま汁	3 根菜サラダ 麦ごはん カレーうどん	4 豚肉のマーマレードやき (フルーツのクリームあえ) (コッペパン) セルフフルーツサンド ポテトスープ	5 ビーフンサラダ シュウマイ 麦ごはん 八宝菜	6 とうふサラダ のり佃煮 麦ごはん 豚肉と大豆のうま煮
	kcal 小664 中850 幼577	小624 中806 幼496	小605 中739 幼534	小681 中763 幼496	小652 中840 幼524
	赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 赤みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ	生クリーム 牛乳 豚肉	牛乳 豚肉 うずらの卵 シューマイ	牛乳 豚肉 大豆 枝豆 厚揚げ 豆腐 のり佃煮
黄 米 麦 さつま汁も こんにやく 油 ピーナッツ 砂糖	米 麦 うどん 醤油 砂糖 ごま油	コッペパン 砂糖 ジャがいも	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 ビーフン	米 麦 ジャがいも こんにやく 油 砂糖 ごま	
緑 白菜 にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	たまねぎ にんじん もやし しょうが れんこん だいこん	パイナップル 桃 みかん たまねぎ キャベツ パセリ マーマレード	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きぬきやほうれんそう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	
献立	9 菜(な)やき いわしのおかか煮 麦ごはん かきたま汁	10 ほうれん草のナムル 春巻き 麦ごはん 春雨スープ	11 フレンチサラダ 黒糖パン チキンピーンズ	12 ひじきのいり煮 松風やき 麦ごはん わかめスープ	13 マカロニサラダ 麦ごはん 肉豆腐
	kcal 小580 中743 幼447	小576 中716 幼474	小580 中737 幼稚園はありません	小616 中794 幼468	小608 中778 幼482
	赤 牛乳 卵 いわし 天ぷら	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 あげ 豆腐 大豆 わかめ ひじき	牛乳 豚肉 豆腐
黄 米 麦 ジャがいも でんぷん 砂糖 こんにやく 油	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	黒糖パン ジャがいも マーガリン 砂糖 油	米 麦 パン粉 砂糖 ごま こんにやく	米 麦 したき 砂糖 油 マカロニ	
緑 えのきたけ にんじん ねぎ 白菜 もやし	白菜 たまねぎ ちんげん菜 ほうれんそう にんじん もやし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	もやし にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ いんげん	いんげん にんじん たまねぎ 白菜 コーン キャベツ きゅうり	
献立	16 たくあんあえ 厚やきたまご 麦ごはん 豚汁	17 白菜サラダ 麦ごはん ハヤシライス (ハヤシルウ)	18 キャロットサラダ チョコクリーム 食パン クリームスバゲティ	19 豆腐ハンバーグの和風ソース くまさんデー (びりんめしの具) セルフびりんめし のっぺい汁	20 切り干し大根のすのもの 冬至の日献立 いりこのつくだに 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮
	kcal 小588 中734 幼486	小608 中749 幼511	小662 中807 幼稚園はありません	小634 中795 幼549	小658 中849 幼489
	赤 牛乳 豚肉 豆腐 卵 赤かつお	豚肉 牛乳 ハム	牛乳 鶏肉 ツナ	鶏肉 豆腐 油あげ 牛乳 豆腐ハンバーグ	牛乳 鶏肉 厚揚げ かいりいりこ
黄 米 麦 さといも 油	米 麦 ジャがいも 油	食パン スバゲティ 油 チョコクリーム	米 麦 砂糖 油 こんにやく でんぷん	米 麦 ジャがいも こんにやく 油 砂糖 揚げ油 ごま	
緑 にんじん ごぼう 白菜 しょうが ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 もやし	ほうれんそう しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり コーン	にんじん だいこん しいたけ 白菜 ごぼう	かぼちゃ にんじん いんげん だいこん キャベツ	
献立	23 ブロccoliのサラダ クリスマスケーキ チキンナゲット(幼小1 中2)	早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだん厳しくなってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいますが、寒い日こそしっかり朝食を食べて、体の中から温まりましょう。			楽しい冬休みをすごしてください 時々はこちらもネ!
	kcal 小613 中808 幼541	<p><b>かせ予防のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 手洗いうがいをする</li> <li>② しつかり眼罩をとる</li> <li>③ 十分な睡眠をとる</li> <li>④ マスクをつける</li> <li>⑤ 人ごみを避ける</li> <li>⑥ 適度な運動をする</li> </ul>			 冬休み 家の手伝いをしよう。
	赤 牛乳 ベーコン チキンナゲット				
黄 ミルクパン 油 ケーキ					
緑 たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ブロccoli コーン					

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください