

2025



# 12月の献立



うらわボポロ保育園

完了食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食                                             |                                                             | 午後おやつ                    | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名                                            | 材料                                                          |                          |                  |
| 1  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋<br>コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 444kcal<br>18.3g |
| 2  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参<br>なす しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 466kcal<br>19.0g |
| 3  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶<br>もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋<br>カットワカメ      | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 492kcal<br>19.3g |
| 4  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 478kcal<br>20.9g |
| 5  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》冬野菜カレー<br>ポテトサラダ アップルゼリー               | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー<br>じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天           | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 524kcal<br>15.5g |
| 6  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ<br>三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ<br>焼ふ 洋なし | 牛乳<br>牛乳寒天               | 438kcal<br>15.7g |
| 8  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラのから揚げ<br>かぼちゃ煮 豚汁 黄桃                    | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃                   | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 505kcal<br>16.3g |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー<br>グリーンピース 白菜 人参 みかん                 | 牛乳<br>メロンパン              | 490kcal<br>18.8g |
| 10 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 571kcal<br>25.5g |
| 11 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | おかか混ぜご飯 照り焼きチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁             | 米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋<br>人参 かぶ しめじ                        | 牛乳<br>ミルクパン              | 487kcal<br>18.1g |
| 12 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ<br>パナナ      | 牛乳<br>白くま風寒天             | 503kcal<br>21.7g |
| 13 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏肉のみそにゆうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ<br>さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 500kcal<br>21.0g |
| 15 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋<br>コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 444kcal<br>18.3g |
| 16 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参<br>なす しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 403kcal<br>18.4g |
| 17 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶<br>もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋<br>カットワカメ      | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 492kcal<br>19.3g |
| 18 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 478kcal<br>20.9g |
| 19 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 冬野菜カレー<br>ポテトサラダ パナナ                           | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー<br>じゃが芋 きゅうり パナナ                    | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 518kcal<br>15.6g |
| 20 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ<br>ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ<br>焼ふ 洋なし   | 牛乳<br>牛乳寒天               | 440kcal<br>15.7g |
| 22 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ<br>冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ         | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ                 | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 499kcal<br>16.0g |
| 23 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー<br>グリーンピース 白菜 人参 みかん                 | 牛乳<br>メロンパン              | 490kcal<br>18.8g |
| 24 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 571kcal<br>25.5g |
| 25 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》トナカイライス ローストチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご | 米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく<br>玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ<br>しめじ りんご  | 《イベントおやつ》牛乳<br>チーズケーキ    | 527kcal<br>19.1g |
| 26 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ<br>パナナ      | 牛乳<br>白くま風寒天             | 503kcal<br>21.7g |
| 27 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏肉のみそにゆうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ<br>さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 500kcal<br>21.0g |
| 29 | 月  |             | 休園                                             |                                                             |                          |                  |
| 30 | 火  |             |                                                |                                                             |                          |                  |
| 31 | 水  |             |                                                |                                                             |                          |                  |

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 12月の献立



うらわぽろ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食                                             |                                                             | 午後おやつ                    | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名                                            | 材料                                                          |                          |                  |
| 1  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋<br>コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 452kcal<br>18.4g |
| 2  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参<br>なす しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 470kcal<br>19.1g |
| 3  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶<br>もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋<br>カットワカメ      | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 494kcal<br>19.4g |
| 4  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 486kcal<br>21.0g |
| 5  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》冬野菜カレー<br>ポテトサラダ アップルゼリー               | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳<br>カレールー じゃが芋 きゅうり<br>アップルジュース 粉寒天        | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 535kcal<br>15.6g |
| 6  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ<br>三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参<br>すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし | 牛乳<br>牛乳寒天               | 446kcal<br>15.8g |
| 8  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラのから揚げ<br>かぼちゃ煮 豚汁 黄桃                    | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃                   | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 513kcal<br>16.4g |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶<br>ハヤシルー グリンピース 白菜 人参<br>みかん               | 牛乳<br>メロンパン              | 494kcal<br>18.9g |
| 10 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 573kcal<br>25.6g |
| 11 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | おかか混ぜご飯 照り焼きチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁             | 米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子<br>じゃが芋 人参 かぶ しめじ                        | 牛乳<br>ミルクパン              | 495kcal<br>18.2g |
| 12 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ<br>カットワカメ パナナ      | 牛乳<br>白くま風寒天             | 514kcal<br>21.8g |
| 13 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏肉のみそにゆうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ<br>万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 504kcal<br>21.1g |
| 15 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ<br>さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 452kcal<br>18.4g |
| 16 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参<br>なす しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 449kcal<br>18.5g |
| 17 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶<br>もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋<br>カットワカメ      | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 494kcal<br>19.4g |
| 18 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 486kcal<br>21.0g |
| 19 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 冬野菜カレー<br>ポテトサラダ パナナ                           | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳<br>カレールー じゃが芋 きゅうり パナナ                    | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 529kcal<br>15.7g |
| 20 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ<br>ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ<br>焼ふ 洋なし   | 牛乳<br>牛乳寒天               | 448kcal<br>15.8g |
| 22 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ<br>冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ         | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ                 | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 507kcal<br>16.1g |
| 23 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶<br>ハヤシルー グリンピース 白菜 人参<br>みかん               | 牛乳<br>メロンパン              | 494kcal<br>18.9g |
| 24 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 573kcal<br>25.6g |
| 25 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》トナカイライス ローストチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご | 米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく<br>玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ<br>しめじ りんご  | 《イベントおやつ》牛乳<br>チーズケーキ    | 535kcal<br>19.2g |
| 26 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ<br>カットワカメ パナナ      | 牛乳<br>白くま風寒天             | 514kcal<br>21.8g |
| 27 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏肉のみそにゆうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ<br>万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 504kcal<br>21.1g |
| 29 | 月  |             |                                                |                                                             |                          |                  |
| 30 | 火  |             |                                                |                                                             |                          |                  |
| 31 | 水  |             |                                                |                                                             |                          |                  |

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 12月の献立



うらわぽろ保育園

幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食                                             |                                                             | 午後おやつ                    | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
|    |    | 献立名                                            | 材料                                                          |                          |                  |
| 1  | 月  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋<br>コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 537kcal<br>22.1g |
| 2  | 火  | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす<br>しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 565kcal<br>22.9g |
| 3  | 水  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし<br>チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ         | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 601kcal<br>23.4g |
| 4  | 木  | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 581kcal<br>25.4g |
| 5  | 金  | 《イベント給食》冬野菜カレー<br>ポテトサラダ アップルゼリー               | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー<br>じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天           | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 644kcal<br>18.4g |
| 6  | 土  | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ<br>三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ<br>焼ふ 洋なし | 牛乳<br>牛乳寒天               | 528kcal<br>18.5g |
| 8  | 月  | ご飯 白糸タラのから揚げ<br>かぼちゃ煮 豚汁 黄桃                    | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃                   | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 618kcal<br>19.4g |
| 9  | 火  | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー<br>グリーンピース 白菜 人参 みかん                 | 牛乳<br>メロンパン              | 597kcal<br>22.6g |
| 10 | 水  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 706kcal<br>31.7g |
| 11 | 木  | おかか混ぜご飯 照り焼きチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁             | 米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋<br>人参 かぶ しめじ                        | 牛乳<br>ミルクパン              | 593kcal<br>21.7g |
| 12 | 金  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ バセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ         | 牛乳<br>白くま風寒天             | 616kcal<br>26.7g |
| 13 | 土  | 鶏肉のみそにゅうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ<br>さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 611kcal<br>25.6g |
| 15 | 月  | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>さつま芋とコーン炒め みそ汁               | 米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋<br>コーン 玉ねぎ カットワカメ                    | 牛乳 鉄強化チーズ<br>黄桃寒天        | 537kcal<br>22.1g |
| 16 | 火  | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き<br>玉子とかぶのサラダ みそ汁              | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす<br>しめじ                             | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン         | 565kcal<br>22.9g |
| 17 | 水  | ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮<br>ツナともやしのおかか炒め スープ               | 米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし<br>チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ         | 牛乳 ウエハース<br>きなこさつま芋スティック | 601kcal<br>23.4g |
| 18 | 木  | ご飯 鮭のコーンマヨ焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト                | 米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参<br>粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト                  | 牛乳<br>野菜チヂミ              | 581kcal<br>25.4g |
| 19 | 金  | 冬野菜カレー<br>ポテトサラダ パナナ                           | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー<br>じゃが芋 きゅうり パナナ                    | 牛乳<br>レーズン甘食風            | 636kcal<br>18.5g |
| 20 | 土  | ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き<br>切干大根の煮物 みそ汁 洋なし            | 米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ ピーマン<br>切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし      | 牛乳<br>牛乳寒天               | 530kcal<br>18.5g |
| 22 | 月  | 《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ<br>冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ         | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ<br>茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ                 | 牛乳<br>さつま芋の炊き込みご飯        | 611kcal<br>19.1g |
| 23 | 火  | チキンハヤシライス<br>白菜と人参のサラダ みかん                     | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー<br>グリーンピース 白菜 人参 みかん                 | 牛乳<br>メロンパン              | 597kcal<br>22.6g |
| 24 | 水  | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮<br>かぼちゃのごまがらめ みそ汁                | 米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ<br>かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子                   | 牛乳<br>玉子とじ鶏うどん           | 706kcal<br>31.7g |
| 25 | 木  | 《イベント給食》トナカイライス ローストチキン<br>玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご | 米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ<br>チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ<br>りんご  | 《イベントおやつ》牛乳<br>チーズケーキ    | 646kcal<br>23.1g |
| 26 | 金  | ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き<br>厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ バセリ キャベツ 豚肉<br>厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ         | 牛乳<br>白くま風寒天             | 616kcal<br>26.7g |
| 27 | 土  | 鶏肉のみそにゅうめん<br>さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト                 | ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ<br>さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト                  | 牛乳<br>切干大根のおにぎり          | 611kcal<br>25.6g |
| 29 | 月  |                                                |                                                             |                          |                  |
| 30 | 火  |                                                |                                                             |                          |                  |
| 31 | 水  |                                                |                                                             |                          |                  |

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。