

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	ごはん	米					621
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし			醤油 清酒	23.8
	磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	
	みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが だいこん		塩 醤油 だし(削り節)	
4 月	ごはん	米					651
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 ひじき 卵	ねぎ にんじん		清酒 塩 醤油	25.5
	野菜サラダ	砂糖		こまつな もやし		醤油 清酒	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく		醤油 清酒	
5 火	中華丼 ごはん	米					612
	あん	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか あさり うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ		清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ	
	牛乳		牛乳			乳	25.6
	揚げ餃子	油	ぎょうざ				
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん		醤油 酢 塩	
6 水	チョコ羽パン	パン					642
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚の香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	メルルーサ 卵	にんにく パセリ		塩 こしょう 醤油	27.1
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく にんじん キャベツ こまつな			
	かぼちゃのポタージュ	小麦粉 バター 油	とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ		白ワイン 塩 こしょう コンソメ	
7 木	ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ	干しいたけ にんじん ごぼう		醤油 清酒 塩	586
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の金山寺みそ焼き		ぶた肉			トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん 金山寺みそ	25.4
	小松菜サラダ	砂糖 油		にんじん もやし こまつな		醤油 清酒	
8 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					671
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 ひよこめ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			乳	22.7
	ミモザサラダ	油 砂糖	卵	こまつな もやし		塩 醤油 酢	
11 月	ごはん	米					646
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のみみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん		塩 清酒 こしょう	28.5
	白菜のピーナッツ和え	砂糖 ピーナッツ		こまつな はくさい もやし		醤油 みりん 清酒	
	筑前煮	油 砂糖 さといも	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん		清酒 醤油 だし(削り節)	
12 火	ツイスト揚げパン	パン 砂糖 油					644
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	とうもろこし たまねぎ		塩 こしょう	19.8
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな		醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	
13 水	ごはん	米					648
	牛乳		牛乳			乳	
	根菜ハンバーグ	パン粉 砂糖 ごま	ぶた肉 卵 牛乳 おから チーズ	れんこん にんじん 干しいたけ ごぼう		塩 こしょう 醤油 ウスターソース トマトケチャップ	27.9
	ブロッコリーのサラダ	油 砂糖		ブロッコリー とうもろこし		醤油 清酒	
	キャベツの豆乳スープ		とり肉 豆乳 豆腐 みそ	キャベツ しめじ にんじん ねぎ		塩 こしょう 清酒 コンソメ	
14 木	けんちんうどん 地粉うどん	地粉うどん					616
	汁	さといも 油		にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな		みりん 清酒 醤油 塩 だし(削り節)	
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵			塩	
	青菜のごま醤油和え	ごま 砂糖 油		こまつな とうもろこし にんじん		醤油	
15 金	ごはん	米					629
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉とえびの甘酢がらめ	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 えび			醤油 清酒 酢	22.3
	おひたし			こまつな はくさい		醤油 清酒 だし(削り節)	
	みそ汁		わかめ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん		だし(削り節・煮干し)	
18 月	ぶた肉とねぎ塩のまぜごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく にんじん レモン		清酒 醤油 塩	652
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵づけ				28.0
	即席漬け	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが		醤油 酢 みりん	
	プリン	プリン	牛乳			乳	
19 火	【食育の日の献立】						642
	白菜とり肉のあんかけ丼 ごはん	米					
	あん	油 砂糖 かたくり粉	とり肉	はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ		清酒 醤油 みりん だし(削り節)	
	牛乳		牛乳			乳	22.8
	わかさぎの衣揚げ	小麦粉 油 マヨネーズ	わかさぎ 卵 牛乳		塩 こしょう		
	小松菜のごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん		醤油 清酒	
20 水	カレーピラフ	米 麦 バター 油	レバー入りフランクフルト	たまねぎ ピーマン えだまめ にんじん		カレー粉 ターメリック コンソメ 醤油 塩	611
	セレクト牛乳		いちごオレ コーヒーミルク 牛乳			乳	
	ローストチキン	はちみつ	とり肉	にんにく		塩 こしょう 醤油 みりん 清酒	26.5
	クリスマスサラダ	ドレッシング		だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし			
	デザート	デザート					

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

基準		6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		エネルギー(kcal)	530	640	750
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.0

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

