



献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料
		糖やエネルギー の多い	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える				糖やエネルギー の多い	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	
1(月)	黒糖パン	パン				15(月)	背割りコッペパン	パン			
	コンソメスープ		ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 コーン パセリ	鶏ガラスープ コンソメ		白菜のクリーム煮	バター	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	白菜 玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ
2(火)	ハンバーグの 和風オニオンソース (ハンバーグ)	(パン粉 豚脂 じゃが芋 油) 鶏粉 砂糖	(鶏肉 豚肉)	玉葱	醤油 みりん 酒 (ケチャップ)	16(火)	ポークウインナー	豚脂			
	ごぼうツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	まぐろ油漬け	ごぼう 人参 胡瓜	醤油		ポテトツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし) ケチャップ(小袋)	じゃが芋 マヨネーズ	まぐろ油漬け 人参 玉葱 胡瓜	醤油 ケチャップ	
3(水)	ご 飯	ご飯				17(水)	ご 飯	ご飯			
	豆腐の味噌汁		豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし		おき焼き煮	砂糖	豚肉 焼き豆腐	白滝 白菜 人参 長葱 玉葱 たまご茸	みりん 醤油
4(木)	豚肉のピリ辛焼き	砂糖	豚肉	にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン	18(木)	ほっけの味噌焼き もやしのごま和え	砂糖	ほっけ 味噌	生姜	酒 みりん 醤油
	切干大根の炒め煮	砂糖 油	さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	切干大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん		ご 飯	ご飯			
5(金)	ご 飯	ご飯				19(金)	ご 飯	ご飯			
	うずら卵入りおでん (かんもどき)	砂糖	厚揚げ 竹輪 (豆腐 ひじき) うずら卵 昆布	(人参 ごぼう) こんにゃく 大根	醤油 酒 鰹削りだし		味噌けんちん汁		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう 長葱 こんにゃく	酒 鰹削りだし みりん 昆布だし
6(土)	いわしのみぞれ煮	砂糖 鶏粉	いわし	大根	醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鰯】	20(土)	ソースチキンカツ	小麦粉 油	鶏肉	にんにく	ウスターソース 醤油 ケチャップ 酒 ソース 中華スープストック
	白菜の中華和え	砂糖 ごま油 ごま	焼き豚	白菜 もやし 人参	醤油 酢		キャベツサラダ	ごま 油 砂糖	ハム	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	醤油 酢
7(日)	野菜醤油ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 茎わかめ	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ	21(日)	野菜味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 味噌	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 長葱 もやし	味噌ラーメンスープ 鶏ガラ
	揚げパン	ミニコッペパン 油 グラニュー糖					焼きぎょうざ(2ヶ)	豚脂 ごま油 小麦粉 油脂	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	醤油 みりん がらエキス
8(月)	揚げパン	揚げパン				22(月)	黄桃缶			黄桃	
	パン缶			パン			ご 飯	ご飯			
9(火)	ご 飯	ご飯				23(火)	ご 飯	ご飯			
	ワンタンスープ	ワンタン皮	鶏肉	白菜 人参 長葱 干椎茸	鶏がらスープ スープストック 醤油		春雨スープ	春雨	ベーコン 豆腐	チンゲン菜 人参 えのき茸 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ
10(水)	甘酢肉団子(2ヶ)	パン粉 砂糖 油	鶏肉	玉葱	醤油 チキンエキス 酢 ケチャップ	24(水)	春巻き	春雨 豚脂 鶏粉 油 グラニュー糖 小麦粉 ごま油	豚肉 ゼラチン ひじき	キャベツ 玉葱 人参 長葱 生姜	みりん 醤油 オイスターソース
	チンジャオロース	砂糖 油 鶏粉	豚肉	玉葱 苜 ピーマン 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		大根のピリ辛とほろ	砂糖 鶏粉 ごま油	豚肉 味噌	大根 人参 にんにく 苜 椎茸 いんげん 生姜	醤油 酒 豆板醤 みりん
11(木)	コッペパン	コッペパン				25(木)	ソフトフランスパン	パン			
	大豆とミートボールの トマトシチュー (ミートボール)	(水あめ でん粉) 油 じゃが芋 小麦粉	(鶏肉 豚肉) 大豆	玉葱 人参 にんにく トマト パセリ	スープストック ケチャップ デミグラスソース ワイン ウスターソース 鶏ガラスープ マスタード ワイン		ポークフライン シチュー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ いんげん	ワイン トマトピューレ デミグラスソース ビーフシチュールウ
12(金)	ささみのマスタード焼き・ マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	鶏肉			26(金)	かぼちゃひき肉フライ (ソースかけ)	砂糖 豚脂 小麦粉 でん粉 パン粉 油	豚肉	かぼちゃ 玉葱	醤油
	フロッキーと ツナのサラダ	砂糖 油 砂糖 油	まぐろ油漬け	ブロッコリー 玉葱 コーン 胡瓜	酢 醤油 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		フルーツの ゆずゼリー和え (ゆずフロッキーゼリー)	ぶどう糖果糖 液糖)	みかん ぱん 黄桃 (ゆず果汁)	みかん ぱん 黄桃 (ゆず果汁)	みかん ぱん 黄桃 (ゆず果汁)
13(土)	ミルククリーム	油 砂糖	全粉乳 脱脂粉乳			27(土)	ご 飯	ご飯			
	ご 飯(寄贈(うみ蔵))	ご飯					厚揚げと わかめの味噌汁	じゃが芋	厚揚げ わかめ 味噌	大根 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし
14(日)	キャベツと油揚げの 味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん	28(日)	さんまの生姜煮	砂糖 水あめ	さんま	生姜	醤油
	さばの塩焼き		さば				豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 生姜 いんげん	みりん 醤油
15(月)	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	つきこんにゃく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油	29(月)	ご 飯	ご飯			
	ご 飯	ご飯					しゃも肉入り ドライカレー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	豚肉 しゃも肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく	醤油 ソース カレール デミグラスソース カレー粉 ケチャップ
16(火)	豆腐の中華煮	油 ごま油 砂糖 鶏粉	豆腐 豚肉	筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 小松菜	醤油 酒 中華スープストック 醤油 みりん	30(火)	ハムと海藻のマリネ	砂糖 油	ハム 茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ふのり	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 レモン果汁 みかん	酢
	肉しょうまい(2ヶ)	鶏粉 豚脂 パン粉 小麦粉 砂糖 粉あめ	鶏肉 豚肉 味噌 大豆粉	玉ねぎ 生姜			みかん				
17(水)	もやしとささみの ナムル	砂糖 ごま ごま油	鶏肉	もやし きゅうり 人参	醤油 酢 豆板醤	31(水)	五目うどん	うどん	豚肉 油揚げ 高野豆腐 竹輪	干椎茸 人参 小松菜 長葱	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし
	ちゃんこうどん (野菜たらボール)	うどん 砂糖 (パン粉 油)	豚肉 油揚げ (たら)	白菜 人参 長葱 干椎茸 小松菜 (玉葱 ほうれん草)	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし		鶏肉の照り焼き 大根の梅おかし和え (梅だれ) クリスマスケーキ 【小麦・卵・乳不使用】	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 油 水あめ	鶏肉 かつお節 豆乳 大豆粉	大根 胡瓜 (梅 しそ) (酢 りんご酢)	醤油 ココアパウダー
18(木)	ごまだれいもち (いもち)	ごま 鶏粉 油 水あめ 砂糖 (じゃが芋)	味噌 大豆粉 昆布			32(木)	※ 牛乳は、毎日付きます。				
	きゅうりのピリ辛昆布和え	砂糖	昆布	胡瓜 人参	豆板醤 醤油 酢		※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。				
19(金)	ご 飯	ご飯				33(金)	※ はしは、家庭より持参しましょう。				
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 油 (砂糖 水あめ)	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜	ケチャップ ソース スープストック カレールウ		◎食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。				
20(土)	フルーツミルクゼリー (ミルクゼリー)	(砂糖 水あめ) (牛乳 れん乳 脱脂粉乳)		みかん ぱん 黄桃		34(土)	◎物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合があります。ご了承ください。				
	ミニトマト(2ヶ)			ミニトマト							