

日	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19	7・21	8・22
曜日	火	水	木	金	土	月	火
献立名	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのおかか和え 玉ねぎとえのきのみそ汁 果物(みかん)	ごはん ブリ大根 ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し じゃが芋と油揚げのみそ汁	スパゲティミートソース チンゲン菜のナムル 果物(バナナ)	ごはん 冬野菜の煮物 ★マカロニのマヨサラダ わかめとかまぼこのすまし汁	ごはん 牛スタミナ焼き ブロッコリーのサラダ さつま芋と豆腐のみそ汁	ごはん 豚肉と春雨の煮め物 かぼちゃの煮物 鮭としめじのみそ汁	醤油ラーメン 小松菜とがんもとの煮物 果物(りんご)
材料名	白米 鶏肉 醤油 砂糖 酒 みりん 油 いんげん 人参 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 玉ねぎ えのき 天然だし(昆布・かつお) みそ みかん	白米 ブリ 大根 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが ひじき 人参 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 小松菜 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	スパゲティ 牛肉 豚肉 かぶ 人参 玉ねぎ ホールトマト トマトピューレ にんにく 油 コンソメ 塩 小麦粉 砂糖 ケチャップ チンゲン菜 太もやし 人参 コーン マヨネーズ 砂糖 醤油 塩 スキムミルク バナナ	白米 鶏肉 かぶ カリフラワー キャベツ 人参 天然だし(昆布・かつお) 油 コンソメ 塩 酒 みりん マカロニ 人参 りんピーズ コーン マヨネーズ 砂糖 醤油 塩 スキムミルク わかめ 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 食ハブリカ 焼肉のたれ にんにく 油 塩 ブロッコリー 人参 砂糖 醤油 塩 油 さつま芋 絹ごし豆腐 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ だけのご 中華だし 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 かぼちゃ キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 鮭 しめじ 天然だし(昆布・かつお) みそ	中華麺 鶏肉 人参 キャベツ 太もやし コーン 醤油ラーメンスープ ごま油 小松菜 がんもどき 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん りんご
副食	かぼちゃパイ、牛乳 餃子の皮 かぼちゃ 砂糖 バター 牛乳	こま味噌クッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 みそ 白ごま 牛乳	チーズ昆布おにぎり、麦茶 白米 ミックスチーズ 塩昆布 醤油 麦茶	きな粉ハンケーキ、牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 塩 油 ベーキングパウダー 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	みそポテト、麦茶 じゃが芋 みそ 油 砂糖 みりん 麦茶	※ココアハンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳
栄養価	幼児 618kcal 蛋白21.5g 脂質18.1g 塩分1.7g 乳児 494kcal 蛋白17.2g 脂質14.5g 塩分1.4g	幼児 614kcal 蛋白15.3g 脂質17.6g 塩分2.1g 乳児 513kcal 蛋白15.3g 脂質16.3g 塩分1.7g	幼児 546kcal 蛋白17.3g 脂質11.0g 塩分2.0g 乳児 437kcal 蛋白13.8g 脂質8.8g 塩分1.6g	幼児 631kcal 蛋白19.6g 脂質17.6g 塩分1.9g 乳児 605kcal 蛋白15.7g 脂質14.1g 塩分1.5g	幼児 619kcal 蛋白18.6g 脂質22.7g 塩分1.9g 乳児 495kcal 蛋白14.9g 脂質18.2g 塩分1.5g	幼児 651kcal 蛋白17.3g 脂質14.0g 塩分1.9g 乳児 441kcal 蛋白13.8g 脂質11.2g 塩分1.5g	幼児 672kcal 蛋白20.0g 脂質14.8g 塩分2.0g 乳児 458kcal 蛋白16.0g 脂質11.8g 塩分1.6g
A				★マカロニサラダ (マヨネーズなし)			
日	9・23	10	11・25	12・26	14	28	24
曜日	水	木	金	土	月	月	木
献立名	ごはん サケのムニエル風 かじりこぼろ ほうれん草とハムのサラダ ★人参と卵のスープ	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーとミニトマトのサラダ 大根とわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	麻婆豆腐丼 里芋とかにかまの中華煮 白菜と椎茸のスープ	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のたま和え 玉ねぎとあおさのみそ汁	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーとツナのサラダ チンゲン菜とベーコンのスープ	焼きサバちらし寿司 こじわり 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物(りんご) 【福井県郷土料理】	チキンライス クラタン から揚げ コンソメスープ ブロッコリーチーズのサラダ 果物(オレンジ) 【クリスマスメニュー】
材料名	白米 サケ 酒 塩 油 小麦粉 パセリ さきがきこぼろ 人参 食ハブリカ ごま油 白ごま 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 コースハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 卵 コンソメ 塩 醤油 みりん	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 天然だし(昆布・かつお) みそ 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが プロッコリー ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 大根 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ オレンジ	白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 にんにく しょうが 片栗粉 里芋 かにかま 人参 枝豆 醤油 砂糖 みりん 白ねぎ あおさ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 厚揚げ 人参 小松菜 みそ 醤油 砂糖 酒 しょうが にんにく マッシュルーム ハヤシブレード 砂糖 ほうれん草 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 酢 醤油 砂糖 みりん 白ねぎ あおさ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく マッシュルーム ハヤシブレード 砂糖 ブロッコリー ツナ 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 チンゲン菜 ベーコン コンソメ 醤油 塩 みりん	白米 酢 塩 砂糖 みりん 人参 椎茸 れんこん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん キヌサヤ 錦糸卵 サバ 大根 大豆 人参 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 油 玉ねぎ わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん りんご	鶏肉 人参 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 砂糖 塩 油 マカロニ 玉ねぎ ベーコン ホワイトソース 醤油 砂糖 牛乳 塩 油 ミックスチーズ 小麦粉 パセリ 鶏肉 にんにく しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 油 ウインナー 人参 コーン コンソメ 醤油 塩 みりん ブロッコリー ミニトマト ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 オレンジ
副食	塩焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 塩 麦茶	鮭ラスク、牛乳 鮭 バター 砂糖 牛乳	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ ニラ ごま油 醤油 本だし ミックスチーズ 麦茶	みたらしまカロニ、麦茶 マカロニ 砂糖 醤油 片栗粉 麦茶	クリスマスケーキ、クッキー、牛乳 クリスマスケーキ 小麦粉 砂糖 油 牛乳
栄養価	幼児 502kcal 蛋白16.4g 脂質14.8g 塩分1.8g 乳児 402kcal 蛋白13.1g 脂質11.8g 塩分1.4g	幼児 545kcal 蛋白18.0g 脂質13.9g 塩分2.0g 乳児 436kcal 蛋白14.4g 脂質10.9g 塩分1.6g	幼児 585kcal 蛋白19.1g 脂質13.9g 塩分1.9g 乳児 468kcal 蛋白15.3g 脂質11.1g 塩分1.5g	幼児 537kcal 蛋白22.2g 脂質13.3g 塩分2.0g 乳児 430kcal 蛋白17.8g 脂質10.6g 塩分1.6g	幼児 558kcal 蛋白17.8g 脂質17.3g 塩分2.0g 乳児 446kcal 蛋白14.2g 脂質13.9g 塩分1.6g	幼児 519kcal 蛋白13.2g 脂質11.4g 塩分2.1g 乳児 415kcal 蛋白10.6g 脂質9.1g 塩分1.7g	
A	★人参のスープ (卵なし)						



今月の郷土料理は、福井県です！

焼きサバちらし寿司
福井県ではたくさんのおいしいサバが捕れ、福井県の若狭地方から京都までの様々な魚介類を運ぶために通った道を「サバ街道」と呼ぶようになりました。福井県の名物でもある焼きサバ寿司を今回は食べやすいように、ちらし寿司にしました。

こじわり
太めの千切りにした大根、人参、柔らかくした大豆などを炒め煮した、福井県の越前市で作られる料理です。昔は冠婚葬祭でよく食べられていたそうです。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
 ※★印はアレルギー除去食対象です。
 ※アレルギー-B-Cは別紙メニューになります。
 ※8日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白梅缶を含む)となり、栄養価は以下のようになります。
 幼児…618kcal、蛋白20.7g、脂質18.7g、塩分2.1g
 乳児…494kcal、蛋白16.6g、脂質15.0g、塩分1.7g