


日	1・15	2・16	3・17	5・19	6・20	7	8	9	10・24
曜日	木	金	土	月	火	水	木	金	土
献立名	ごはん スナップブロック いんげんとうまのサラダ キャベツのみぞ汁	ごはん さわかぜの照り焼き いんげんと玉ねぎの煮物 菜の花のおかか和え 大根と椎茸のすまし汁	鶏のうま煮丼 チンゲン菜と人参のごま和え 里芋と油揚げのみぞ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのみぞ汁	ごはん チンジャオロース風 春雨サラダ ニラと白ねぎのスープ	七塔そうめん 鶏肉のから揚げ スイカ	ごはん 豚肉のカレー炒め もやしのナムル わかめと玉ねぎのみぞ汁	ごはん 鮭のムニエル風 ブロッコリーとトマトのサラダ 切干大根の煮物 玉ねぎとほうれん草のスープ	焼うどん いんげんとかにかまサラダ 豆腐とわかめのすまし汁
材料名	白米 じゃが芋 玉ねぎ 油 塩 パン粉 いんげん ハム 油 砂糖 醤油 酢 キャベツ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 サワラ 砂糖 酒 醤油 油 みりん かんもどき 人参 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 菜の花 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 大根 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 塩 みりん 酒 醤油	白米 鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ 赤かまぼこ しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 チンゲン菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 砂糖 醤油 白ごま 白すりごま 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 賽ハブリカ しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 油 ブロッコリー ツナ 醤油 砂糖 酢 塩 油 キャベツ ハター 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 玉ねぎ ピーマン だけのこと 太もやし 中華だし ソース 醤油 砂糖 酒 片栗粉 春雨 人参 チンゲン菜 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 白ごま ニラ 白ねぎ 中華だし 醤油 塩 みりん ジャンタン	そうめん 人参 ハム オクラ ミニトマト ミートマト 醤油 砂糖 酒 みりん ソース 天然だし(昆布・かつお) 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 油 片栗粉 人参 チンゲン菜 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 白ごま スイカ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ カレー粉 醤油 砂糖 塩 油 もやし チンゲン菜 人参 酢 醤油 砂糖 塩 白ごま わかめ 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 鮭 塩 小麦粉 醤油 酒 油 ハセリ ブロッコリー トマト 酢 醤油 砂糖 油 切り干し大根 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 酒 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ 塩 醤油 みりん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 油 かつお節 きざみのみ いんげん かにかま 油 砂糖 醤油 塩
副食	焼きそば 麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 ソース 麦茶	マカロニきな粉、麦茶 マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖 麦茶	お菓子(牛乳 マロン(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	ラスク、牛乳 麵 砂糖 バター 牛乳	変わりピザ、麦茶 餃子の皮 玉ねぎ ツナ ミックスチーズ 麦茶	七塔ゼリー、クッキー りんごジュース 黄桃 砂糖 イナアガー ミックスチーズ サラダ油 塩	チーズバンケーキ・牛乳 ミックスチーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 塩 牛乳	みたらしまカロニ、麦茶 マカロニ 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 麦茶	お菓子(牛乳 マロン(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳
栄養価	幼児 乳児 512kcal 402kcal 蛋白13.7g 蛋白13.4g 脂質12.2g 脂質9.8g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 586kcal 468kcal 蛋白18.1g 蛋白15.9g 脂質15.8g 脂質12.6g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 501kcal 400kcal 蛋白19.9g 蛋白15.9g 脂質11.1g 脂質8.9g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 551kcal 441kcal 蛋白22.1g 蛋白17.7g 脂質18.4g 脂質14.7g 塩分1.7g 塩分1.4g	幼児 乳児 540kcal 432kcal 蛋白11.8g 蛋白11.6g 脂質22g 脂質17.6g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 822kcal 658kcal 蛋白21.3g 蛋白18.2g 脂質20.3g 脂質16.2g 塩分6.4g 塩分5.1g	幼児 乳児 593kcal 474kcal 蛋白23.3g 蛋白18.6g 脂質16.8g 脂質13.4g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 457kcal 365kcal 蛋白19.7g 蛋白15.8g 脂質9.3g 脂質7.4g 塩分1.9g 塩分1.5g	幼児 乳児 488kcal 390kcal 蛋白20.8g 蛋白16.6g 脂質18.3g 脂質14.6g 塩分2.2g 塩分1.7g
日	12・26	13・27	14・28	29	30	21	31		
曜日	月	火	水	木	金	水	土		
献立名	ごはん 鶏肉のマレード焼き 小松菜とコーンのサラダ えのきと椎茸のすまし汁	ごはん 焼肉風 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草としめじのスープ	ごはん サバの塩焼き ひじきの炒め煮 オクラの塩昆布和え じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁	ちゃんぽんめん チンゲン菜の中華和え さつま芋のレモン煮	要野菜カレー ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ	おおかめし ぐる煮 ブロッコリーのお浸し どろめ汁 【高知県産品】	ごはん 肉じゃが 小松菜ののり和え かまぼことうま昆布すまし汁		
材料名	白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん マレード 小松菜 コーン 砂糖 油 醤油 酢 えのき 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 塩	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 焼肉のタレ 油 冬瓜 かにかま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ほうれん草 しめじ ジャンタン 醤油 みりん 酒 塩	サバ 塩 酒 ひじき にんじん さつま揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 油 みりん オクラ 塩昆布 天然だし(昆布・かつお) 白ごま じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 調味ちゃんぽんスープ ごま油 チンゲン菜 かにかま ごま油 醤油 砂糖 酢 白ごま さつま芋 レモン果汁 砂糖 塩分	白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン 人参 カレールー グチャップ ソース スキムミルク 油 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 砂糖 醤油 みりん 酒 バナナ	白米 しょうが 醤油 酒 かつお節 青ねぎ 鶏肉 厚揚げ 大根 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ブロッコリー 醤油 砂糖 みりん しらす干し わかめ 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 人参 きざみのみ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 赤かまぼこ とうま昆布 天然だし(昆布・かつお) 塩 みりん 酒 醤油		
副食	手作りゼリー、牛乳 オレンジジュース イナアガー 砂糖 牛乳	※ココアバンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 油 塩 牛乳	熱ラスク、牛乳 麵 砂糖 バター 牛乳	だめきおにぎり・麦茶 白米 あおさ たかす 醤油 塩 麦茶	ごまみそクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 みそ 白ごま 油 牛乳	手作りゼリー 牛乳 グレープジュース イナアガー 砂糖 牛乳	お菓子(牛乳 マロン(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳		
栄養価	幼児 乳児 503kcal 402kcal 蛋白19.4g 蛋白15.5g 脂質14g 脂質11g 塩分1.9g 塩分1.3g	幼児 乳児 608kcal 486kcal 蛋白18.1g 蛋白14.4g 脂質22.1g 脂質17.6g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 538kcal 430kcal 蛋白18.5g 蛋白14.8g 脂質19.0g 脂質15.2g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 524kcal 419kcal 蛋白17.4g 蛋白13.9g 脂質18.4g 脂質14.7g 塩分2.8g 塩分2.2g	幼児 乳児 577kcal 461kcal 蛋白18.2g 蛋白14.5g 脂質14.7g 脂質11.7g 塩分1.4g 塩分1.1g	幼児 乳児 457kcal 365kcal 蛋白19.0g 蛋白15.2g 脂質10.9g 脂質8.7g 塩分1.5g 塩分1.2g	幼児 乳児 523kcal 418kcal 蛋白14.6g 蛋白11.6g 脂質19.2g 脂質15.3g 塩分1.9g 塩分1.5g		

今月の郷土料理は、高知県です！

・おおかめし
高知県といえばカツオ。漁師町に昔から伝わる家庭の漁師料理にかつおめしがあります。タキや刺身で食べた後、残ったカツオを炊き込みご飯にして食べるそうです。今回はかつお節を使用したおおかめしにしております。

・ぐる煮
ぐる煮とは大根・人参・里芋などの根菜類を中心に使用した煮物のことです。「仲間・みんな」という意味があり、様々な材料を一緒くんに煮こむこと由来していると言われています。

・どろめ汁
いわしの稚魚は一般的には「しらす」といいますが、高知県では「どろめ」と呼びます。酢味噌や三杯酢をかけた、卵とじにしても美味しいですが、今回はおみそ汁でお楽しみください。

※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A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。

※13日の副食は誕生会のだめきおにぎり(牛乳・アップクリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下ようになります。
 幼児…739kcal、蛋白17.4g、脂質25.1g、塩分2.2g
 乳児…738kcal、蛋白13.9g、脂質20.1g、塩分1.8g