

日	1・15		2・16		3・17		4・18		6・20		7・21		8・22		9・23	
曜日	水		木		金		土		月		火		水		木	
献立名	ごはん 冬野菜のコンソメ煮 かぼちゃのマヨドレサラダ 小松菜と麩のみそ汁		菜飯 タンドリーチキン チャプチェ 大根とえのきのすまし汁		ちゃんぽん麺 カリフラワーのゆかり和え 果物		ごはん 鶏の和風ゆめ 小松菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁		ごはん ホークビーンズ 切り干し大根の煮つけ コンソメスープ		ごはん サクワイ 切干し大根の煮つけ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		根菜カレー ほうれん草とかにかまのサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの中華和え しめじの中華スープ	
材料名	白米 豚肉 かぶ 白菜 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 砂糖 塩 かぼちゃ レーズン マヨドレ 砂糖 塩 スキムミルク 小松菜 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 菜飯の素 鶏肉 玉ねぎ 塩 酒 醤油 プレーンヨーグルト カレー粉 砂糖 ケチャップ スキムミルク にんにく 春雨 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 大根 えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩		中華めん 豚肉 キャベツ 人参 太もやし 玉ねぎ 赤かまほこ ちゃんぽんスープ みりん ごま油 カリフラワー ゆかり 天然だし(昆布・かつお) 塩 バナナ		白米 鶏肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 塩 油 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 塩 油 木綿豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ グリーンピース ホールトマト ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 塩 油 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 塩 油 人参 玉ねぎ コーン パセリ コンソメ 醤油 酒 みりん 塩		白米 サケ 小麦粉 パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース 切干大根 さつま揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油 ブロッコリー かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 れんこん 人参 ごぼう 里芋 玉ねぎ カレールウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク ほうれん草 かにかま 醤油 酢 油 砂糖 塩 プレーンヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 砂糖		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 黄パプリカ しょうが 醤油 みりん 酒 油 太ちやし 小松菜 醤油 酢 ごま油 砂糖 白ごま 塩 しめじ 玉ねぎ わかめ 中華だし 醤油 酒 みりん ごま油 塩 シェンタン	
副食	きな粉ハンケーキ、牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳		手作りゼリー、牛乳 オナジジュース イナアガー 砂糖 牛乳		たぬきおにぎり、麦茶 白米 あおさ 天かす 醤油 塩 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		さつま芋、麦茶 さつま芋 油 砂糖 醤油 水 片栗粉 黒ごま 麦茶		※ココアハンケーキ、牛乳 小麦粉 ビュアカocoa 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳		マカロニきな粉、麦茶 マカロニ きな粉 砂糖 バター 牛乳			
栄養価	幼児 588kcal 蛋白21.1g 脂質14.1g 塩分2.0g	乳児 470kcal 蛋白16.8g 脂質11.2g 塩分1.6g	幼児 518kcal 蛋白19.5g 脂質14.4g 塩分2.0g	乳児 414kcal 蛋白15.6g 脂質11.5g 塩分1.6g	幼児 460kcal 蛋白15.4g 脂質7.7g 塩分3.3g	乳児 368kcal 蛋白12.3g 脂質6.1g 塩分2.6g	幼児 481kcal 蛋白15.9g 脂質16.9g 塩分1.8g	乳児 384kcal 蛋白15.9g 脂質13.5g 塩分1.4g	幼児 511kcal 蛋白17.3g 脂質10.9g 塩分2.0g	乳児 408kcal 蛋白13.8g 脂質8.7g 塩分1.6g	幼児 596kcal 蛋白21.6g 脂質14.0g 塩分2.1g	乳児 476kcal 蛋白17.2g 脂質11.2g 塩分1.6g	幼児 579kcal 蛋白16.4g 脂質13.4g 塩分2.0g	乳児 463kcal 蛋白13.1g 脂質10.7g 塩分1.6g	幼児 523kcal 蛋白20.1g 脂質18.2g 塩分2.2g	乳児 418kcal 蛋白16.0g 脂質14.5g 塩分1.7g
日	10		11・25		13・27		14		24		28					
曜日	金		土		月		火		金		火					
献立名	ごはん サバの煮食い ブロッコリーのお浸し のりふで 【島根県 郷土料理】		フルコギ丼 カリフラワーの甘酢和え ほうれん草と麩のすまし汁		ごはん 鶏じゃが 和風ごぼうサラダ 白菜と油揚げのみそ汁		ごはん ハンバーグおろしポン酢 チンゲン菜のとうろ昆布和え 里芋と白ねぎのみそ汁		ピラフ 鶏肉のから揚げ ウィンナーとエビのグラタン ブロッコリーとトマトのチーズサラダ コンソメスープ、果物		年越しうどん 厚揚げのそぼろ煮 果物					
材料名	白米 サバ 白菜 木綿豆腐 椎茸 人参 春菊 しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ブロッコリー えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん きざみのり 人参 玉ねぎ 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 塩		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 太もやし 焼肉のたれ にんにく 中華だし 醤油 塩 ごま油 カリフラワー わかめ 天然だし(昆布・かつお) 酢 砂糖 塩 ほうれん草 麩 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 塩		白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん ささがきごぼう ツナ 人参 醤油 油 砂糖 塩 白菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 牛肉 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 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 大根おろし 醤油 砂糖 みりん ボン酢 チンゲン菜 とうろ昆布 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 里芋 白ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 塩		白米 玉ねぎ コーン 人参 コンソメ 塩 鶏肉(チューリップ) 醤油 にんにく しょうが 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ウィンナー むきえび 玉ねぎ ミックスチーズ 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 塩 ブロッコリー ミニトマト ミックスチーズ(ダイスチーズ) 酢 醤油 砂糖 油 塩 キャベツ 黄パプリカ コンソメ 塩 醤油 みりん		うどん 鶏肉 人参 赤かまほこ 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 厚揚げ 豚肉 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 みかん					
副食	焼そば、麦茶 中華麺 キャベツ 玉ねぎ あおさ ソース 中華だし 油 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		手作りゼリー、牛乳 りんごジュース イナアガー 砂糖 牛乳		さつまいも、麦茶 餃子の皮 玉ねぎ ツナ ミックスチーズ 麦茶		オナジジュース 小麦粉 砂糖 油 塩 ツナ ミックスチーズ ※クリスマスケーキ		ツナ塩昆布おにぎり、麦茶 小麦粉 砂糖 油 塩 牛乳 ※クリスマスケーキ					
栄養価	幼児 468kcal 蛋白17.6g 脂質13.2g 塩分2.2g	乳児 374kcal 蛋白14.0g 脂質10.5g 塩分1.7g	幼児 541kcal 蛋白18.5g 脂質14.8g 塩分2.3g	乳児 432kcal 蛋白14.8g 脂質11.8g 塩分1.8g	幼児 524kcal 蛋白18.7g 脂質13.4g 塩分2.0g	乳児 419kcal 蛋白14.9g 脂質10.7g 塩分1.6g	幼児 482kcal 蛋白17.7g 脂質9.8g 塩分2.1g	乳児 385kcal 蛋白14.1g 脂質12.3g 塩分1.6g	幼児 808kcal 蛋白26.5g 脂質37.6g 塩分2.8g	乳児 646kcal 蛋白21.2g 脂質30.0g 塩分2.2g	幼児 461kcal 蛋白18.1g 脂質10.3g 塩分3.0g	乳児 368kcal 蛋白14.4g 脂質8.2g 塩分2.4g	幼児 461kcal 蛋白18.1g 脂質10.3g 塩分3.0g	乳児 368kcal 蛋白14.4g 脂質8.2g 塩分2.4g	幼児 461kcal 蛋白18.1g 脂質10.3g 塩分3.0g	乳児 368kcal 蛋白14.4g 脂質8.2g 塩分2.4g



今月の郷土料理は、島根県です！

- ・ サバの煮食い
島根県の漁港の町、浜田市の伝統的な鍋料理です。とれたばかりの新鮮なサバと、野菜をすき焼き風の味付けで調理します。
- ・ のりふで
沢山の十六島(うっぱるい)のりが入った汁物です。島根県ではかもじのりとも呼ばれています。お着で具材を持ち上げると、のりがまるで筆の先のようになる事からこの名がついたといわれています。給食では、食べやすい様にきざみのりを少量入れて提供いたします。



※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。
 ※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。
 ※21日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(ホイップクリーム・みかん缶・白桃缶を含む)となり、栄養価は以下になります。
 幼児・・・638kcal、蛋白21.7g、脂質14.4g、塩分2.1g
 乳児・・・510kcal、蛋白17.3g、脂質14.4g、塩分1.6g