

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1月	サンラータン 白菜の中華サラダごはん	片栗粉 ごま油 三温糖 すりこま 米	卵 豆腐 豚肉(もも) ツナ缶	人参 玉ねぎ えのき茸 ねぎ 白菜 もやし	牛乳 肉まん	牛乳(飲料用) 脱挽肉 玉ねぎ ごま油 塩 しょうゆ 小麦粉 ドライイースト さとう 米油
2火	八宝菜 ほうれん草のスープ りんごゼリー ごはん	片栗粉 グラニュー糖 米	豚肉(もも) えび	白菜 人参 おろしにんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 ほうれん草 大根 アガー	牛乳 焼きいも	牛乳(飲料用) さつま芋
3水	チキンのトマト風味 マカロニサラダ 白菜のスープ ロールパン	三温糖 マカロニ マヨネーズ バターロールパン	鶏肉	玉ねぎ おろしにんにく ダイストマト缶 おろししょうが しめじ 人参 コーン缶 ブロッコリー あさつき 白菜 乾燥わかめ	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳(飲料用) 脱挽肉 おろししょうが 玉ねぎ 人参 三温糖 合わせ味噌 しょうゆ 米油 おにぎり用のり
4木	鮭のマヨーンチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのすまし汁 りんごノア、ミカ:バナナ ごはん	マヨドレ じゃが芋 油 米	生さけ ピザ用チーズ ワインナー(無着色)	クリームコーン缶 玉ねぎ エリンギ おろしにんにく 人参 小松菜 キャベツ りんご バナナ	牛乳 チュロス	牛乳(飲料用) リ waist ペーキングパウダー 無調整豆乳 塩油 グラニュー糖 純ココア いちごパウダー
5金	里芋の煮物 かぶの酢のもの 小松菜のみそ汁 ごはん	こんにゃく 三温糖 里芋 春雨 米	鶏もも肉 はんぺん かにかまぼこ 豆腐 合わせ味噌	大根 人参 玉ねぎ 乾燥わかめ かぶ えのき茸 小松菜	牛乳 オレンジジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン 100%オレンジジュース グラニュー糖 コーンスター
6土	みそラーメン ブロッコリーの磯あえ	中華そば ごま油 すりこま 三温糖	合わせ味噌 豚肉(もも) ツナ缶	もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく キャベツ ブロッコリー 刻みのり	ゆかりおにぎり	米 いりごま しそ粉
7日						
8月	れんこんつくね 人参しりしり かぶのみそ汁 ごはん	片栗粉 三温糖 ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 白みそ 油揚	れんこん 玉ねぎ 人参 もやし コーン缶 あさつき かぶ	牛乳 ポリポリコカアスティック	牛乳(飲料用) きょうざの皮 バター グラニュー糖 純ココア
9火	豆腐そぼろ丼 もやしのごまあえ 卵スープ みかん	油 米 すりこま 三温糖	豆腐 油揚 豚挽肉 卵	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし しめじ 玉ねぎ みかん	牛乳 おにぎりいももち	牛乳(飲料用) ジャが芋 片栗粉 塩 しょうゆ 三温糖 おにぎり用のり ツナ缶 マヨドレ
10水	クリームシチュー チングン菜とベーコンのソテー ヨーグルト 豆乳ロールパン	小麦粉 さつま芋 油 豆乳ロールパン	鶏もも肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ チングン菜 もやし	牛乳 ひじきとちくわの混ぜごはん	牛乳(飲料用) ひじき しょうゆ 三温糖 みりん だし汁 米 烧ちくわ 人參
11木	カレイのレモン焼き 韓国風五目炒め 南瓜のみそ汁 ごはん	春雨 ごま油 三温糖 米	かれい 赤みそ	レモン 人参 しめじ キャベツ ピーマン ねぎ 白菜 南瓜	牛乳 カレーパン	牛乳(飲料用) 玉ねぎ 脱挽肉 純カレーパチャップ ソース 小麦粉 コンソメ油 グラニュー糖 食パン
12金	きりたんぽ鍋 南瓜の煮付 わかめごはん	糸こんにゃく 三温糖 米 いりごま	鶏もも肉	白菜 人参 大根 ねぎ ごぼう まいだけ 南瓜 乾燥わかめ	牛乳 人参プリッツ	牛乳(飲料用) 小麦粉 水 塩 人参 あおさ粉 片栗粉
13土						
14日						
15月	サンラータン 白菜の中華サラダ ごはん	片栗粉 ごま油 三温糖 すりこま 米	卵 豆腐 豚肉(もも) ツナ缶	人参 玉ねぎ えのき茸 ねぎ 白菜 もやし	牛乳 肉まん	牛乳(飲料用) 脱挽肉 玉ねぎ ごま油 塩 しょうゆ 小麦粉 ドライイースト さとう 米油
16火	八宝菜 ほうれん草のスープ りんごゼリー ごはん	片栗粉 グラニュー糖 米	豚肉(もも) えび	白菜 人参 おろしにんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 ほうれん草 大根 アガー	牛乳 焼きいも	牛乳(飲料用) さつま芋
17水	チキンのトマト風味 マカロニサラダ 白菜のスープ ミルクロールパン	三温糖 マカロニ マヨネーズ ミルクロールパン	鶏肉	玉ねぎ おろしにんにく ダイストマト缶 おろししょうが しめじ 人参 コーン缶 ブロッコリー あさつき 白菜 乾燥わかめ	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳(飲料用) 脱挽肉 おろししょうが 玉ねぎ 人参 三温糖 合わせ味噌 しょうゆ 米油 おにぎり用のり
18木	鮭のマヨーンチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのすまし汁 りんごノア、ミカ:バナナ ごはん	マヨドレ じゃが芋 油 米	生さけ ピザ用チーズ ワインナー(無着色)	クリームコーン缶 玉ねぎ エリンギ おろしにんにく 人参 小松菜 キャベツ りんご バナナ	牛乳 チュロス	牛乳(飲料用) リ waist ペーキングパウダー 無調整豆乳 塩油 グラニュー糖 純ココア いちごパウダー
19金	里芋の煮物 かぶの酢のもの 小松菜のみそ汁 ごはん	こんにゃく 三温糖 里芋 春雨 米	鶏もも肉 はんぺん かにかまぼこ 豆腐 合わせ味噌	大根 人参 玉ねぎ 乾燥わかめ かぶ えのき茸 小松菜	牛乳 オレンジジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン 100%オレンジジュース グラニュー糖 コーンスター
20土	みそラーメン ブロッコリーの磯あえ	中華そば ごま油 すりこま 三温糖	合わせ味噌 豚肉(もも) ツナ缶	もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく キャベツ ブロッコリー 刻みのり	どうぶつカステラ	牛乳 油 ホットケーキミックス
21日						
22月	れんこんつくね 人参しりしり かぶのみそ汁 ごはん	片栗粉 三温糖 ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 白みそ 油揚	れんこん 玉ねぎ 人参 もやし コーン缶 あさつき かぶ	牛乳 ポリポリコカアスティック	牛乳(飲料用) きょうざの皮 バター グラニュー糖 純ココア
23火	豆腐そぼろ丼 もやしのごまあえ 卵スープ みかん	油 米 すりこま 三温糖	豆腐 油揚 豚挽肉 卵	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし しめじ 玉ねぎ みかん	牛乳 おにぎりいももち	牛乳(飲料用) ジャが芋 片栗粉 塩 しょうゆ 三温糖 おにぎり用のり ツナ缶 マヨドレ
24水	ゆきだるまいなりすし トナカイハンバーグ ツリーポテトサラダ 玉ねぎスープ	米 三温糖 パン粉 ジャが芋 マヨドレ	油揚 かにかまぼこ 合いひき肉 豆乳チーズ 豆腐	人参 烧きのり 玉ねぎ れんこん ブロッコリー クリームコーン缶 えのき茸	牛乳 プレゼントクッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 バター グラニュー糖 野菜パウダー 粉さとう
25木	クリームシチュー チングン菜とベーコンのソテー ヨーグルト 豆乳ロールパン	小麦粉 さつま芋 油 豆乳ロールパン	鶏もも肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ チングン菜 もやし	牛乳 ひじきとちくわの混ぜごはん	牛乳(飲料用) ひじき しょうゆ 三温糖 みりん だし汁 米 烧ちくわ 人參
26金	カレイのレモン焼き 韓国風五目炒め 南瓜のみそ汁 ごはん	春雨 ごま油 三温糖 米	かれい 赤みそ	レモン 人参 しめじ キャベツ ピーマン ねぎ 白菜 南瓜	牛乳 さつまいもきな粉	牛乳(飲料用) さつま芋 油 きな粉 三温糖
27土						
28日						
29月						
30火						
31水						

\*都合により献立が変更になる場合があります。

\*ノア、ミカ組は上記の他に午前の補食があります。

\*今月の行事食は、12日：郷土料理「秋田県」 24日：クリスマス献立です。