

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	魚の照り焼き ごまあえ とん汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★白ごま／★さといも ／板こんにやく／★ マカロニ／黒砂糖 (粉)	ぶり／★煮干し(だし 用)／豚モモ／みそ／ ★牛乳／★きな粉(大 豆)	古根／だいこん／ほう れんそう／にんじん／ 葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
2 水	ひりゅうずのあんかけ きゅうりの酢の物 かきたま汁	米／おおむぎ／砂糖／ かたくり粉／★油／か し	★木綿豆腐／★たまご ／かつお節(だし用) ／しらす干し／生わか め／★牛乳／ヨーグル ト	葉ねぎ／にんじん／干 し椎茸／きゅうり／み かん缶	ヨーグルト かし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
3 木	豆腐入り松風焼き もやしのサラダ かぶとコーンのスープ	米／おおむぎ／★パン 粉／砂糖／★白ごま ／★油／★ごま油／か し	鶏ひき肉／★木綿豆腐 ／ツナ缶／★牛乳／み そ／★油揚げ／★煮干 し(だし用)／★ベー コン	葉ねぎ／玉葱／えのき たけ／ほんしめじ／ ピーマン／もやし／ きゅうり／にんじん／ かぶ／コーンホール缶	牛乳 かし	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	米／おおむぎ／じゃが いも／しらす干し／★油 ／砂糖／普通はるさめ ／★ノンエッグマヨ ／さつまいも／グラ ニュー糖／バター	豚モモ／★煮干し(だ し用)／★ローズハム ／みそ／★油揚げ／★ 牛乳／麩	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ	がんばれ元気 麩のラスク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g
5 土	コンクリームパゲッティ(土) シーチキンきゅうり(土) くだもの	★有塩バター／★スパ ゲッティ／★油／砂糖 ／かし	★ベーコン／★豆乳 ／ツナ缶／生わかめ／★ 牛乳	玉葱／ほんしめじ ／コンクリーム缶／パ セリ／きゅうり／くだ もの	牛乳 かし	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
7 月	ナポリタン キャベツスープ くだもの	★スパゲッティ／砂糖 ／★油／スティックパ ン	豚モモ／★ウィンナー ／★パルメザンチーズ ／★ベーコン／★煮干 し(だし用)／★牛乳	玉葱／にんじん／マッ シュルーム(水煮缶詰) ／ピーマン／キャベツ ／桃缶	牛乳 スティックパン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
8 火	魚のステーキ チーズサラダ 白菜と鶏のクリームスープ	米／おおむぎ／★薄力 粉／★油／砂糖／★有 塩バター／じゃがいも ／かたくり粉／★ごま (いり)／かし	かじき／★サラダチ ーズ／鶏モモ肉／★牛乳 ／鉄ジュース(アップ ル)／★大豆(国産、 乾)／しらす干し	ブロッコリー／きゅ うり／キャベツ／みかん 缶／玉葱／レモン／に んじん／はくさい／ぶ なしめじ／グリーンピー ス(冷凍)	牛乳 かし	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g
9 水	鶏肉と大根の煮物 きゃべつとハムのごまマヨ みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★ごま(いり)／★ ノンエッグマヨ／★フラ ンスパン／★有塩バ ター／粉糖	★糸引納豆／鶏モモ肉 ／★煮干し(だし用) ／★ローズハム／みそ ／生わかめ／★牛乳 ／★たまご	だいこん／にんじん ／古根／グリーンピース (冷凍)／キャベツ／玉 葱	がんばれ元気 シュガーラスク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g
10 木	さばのみそ煮 白和え みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ さつまいも／★白ごま ／かし	さば／みそ／★木綿豆 腐／★煮干し(だし 用)／★油揚げ／★牛 乳	古根／ほうれんそう ／にんじん／はくさい	オレンジジュース かし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
11 金	ポークカレー ブロッコリーサラダ くだもの	米／おおむぎ／★油 ／じゃがいも／★カレ ール／★ノンエッグマ ヨ／かし／プリン	豚モモ／★ローズハム ／★たまご／★牛乳	にんにく／玉葱／にん じん／★りんご／福神 漬／ブロッコリー／み かん	プリン かし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 3.0 g
12 土	煮込みうどん おひたし くだもの	★うどん(ゆで)／かし	かつお節(だし用)／ 鶏モモ肉／かつお節 ／★牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／葉ねぎ／ほうれ んそう／くだもの	牛乳 かし	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
14 月	親子煮 わかめ浸し みそ汁	米／おおむぎ／★油 ／じゃがいも／砂糖／さ つまいも／ぎょうざの 皮	鶏モモ肉／★竹輪／★ たまご／★煮干し(だ し用)／生わかめ／し らす干し／みそ／★絹 ごし豆腐／★油揚げ ／★牛乳／★プロセス	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／★バナナ	がんばれ元気 パナ&子ズの餃子皮揚げ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
15 火	八宝菜 うずら豆煮豆 中華卵スープ	米／おおむぎ／★油 ／砂糖／かたくり粉／★ ごま油／ごま	豚モモ／いか／★むき えび／うずら豆／★煮 干し(だし用)／しらす 干し／★たまご／★ 牛乳／煮干し	古根／たけのこ(ゆで) ／はくさい／玉葱／干 し椎茸／にんじん／グ リンピース(冷凍)／葉 ねぎ	牛乳 カリカリ煮干し	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
16 水	筑前煮 えのき入り卵焼き みそ汁	米／おおむぎ／板こんに やく／じゃがいも ／★油／砂糖／かし	★生揚げ／★煮干し (だし用)／★たまご ／あおのり／みそ／★ 油揚げ／★牛乳	たけのこ(ゆで)／にん じん／ごぼう／れんこ ん／グリーンピース(冷 凍)／えのきたけ(味付 け瓶詰)／こまつな	牛乳 かし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 木	ひれかつ カリカリベーコンサラダ えのきと白菜のスープ	米／おおむぎ／★薄力 粉／★パン粉／★油 ／砂糖／シュークリーム	豚ひれ／★ベーコン ／★煮干し(だし用) ／★牛乳／★生クリーム (動物)	ブロッコリー／きゅ うり／キャベツ／にん じん／玉葱／★りんご ／にんにく／はくさい ／えのきたけ／みかん缶	りんごジュース シュークリーム	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 477 kcal 脂 質 21.4 g たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 金	高野豆腐の卵とじ 南瓜のチーズ焼き みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★油／ゼリー／かし	★凍り豆腐／鶏ひき肉 ／★煮干し（だし用） ／★たまご／★ベーコン ／★ミックスチーズ ／みそ／★牛乳	にんじん／ほうれんそ う／かぼちゃ／玉葱／ えのきたけ／はくさい	ゼリー かし	エネルギー - 462 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
19 土	ハヤシライス 春雨サラダ	米／おおむぎ／★油／ じゃがいも／★ハヤシ ルウ／普通はるさめ／ マヨネーズ／かし	豚モモ／★牛乳／ハム	玉葱／にんじん／きゆ うり／	牛乳 かし	エネルギー - 547 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
21 月	ホワイトシチュー キャベツとツナの甘酢あえ くだもの	★食パン／★油／じゃ がいも／★薄力粉／★ 有塩バター／砂糖／★ ごま油／プリン／かし	鶏モモ肉／★牛乳／ツ ナ缶／	玉葱／にんじん／ブ ロccoli／生しいた け／キャベツ／★りん ご	プリン かし	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
22 火	いわしのはんぺん ひじきの煮物 さつま芋と小松菜のみそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★薄力粉／★油／さつ まいも／かし	いわしすりみ／いかすり み／みそ／干ひじき(乾) ／★油揚げ／★竹輪／★ 煮干し（だし用）／★牛 乳／	にんじん／ごぼう／古 根／トマト／ごまつな ／	牛乳 かし	エネルギー - 464 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
23 水	ローストチキン オーロラサラダ コーンポタージュ	ロールパン／★油／★ ノンエッグマヨ／★ ショートケーキ	★ウィナー／鶏モモ 肉／★牛乳／★生ク リーム(動物)	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／コ ーンホール缶／トマト ／カリフラワー／ブロッ コリー／コーンクリ ム缶／パセリ	リンゴジュース ケーキ	エネルギー - 748 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 36.2 g 食塩相当量 3.7 g
24 木	マーボー豆腐 拌三糸 トマト	米／おおむぎ／★油／ 砂糖／かたくり粉／★ ごま油／普通はるさめ ／★ごま(いり)／か し	豚ひき肉／★絹ごし豆 腐／赤みそ／★ローズ ハム／★たまご／★煮 干し（だし用）／生わ かめ／★牛乳／	古根／にんにく／葉ね ぎ／にんじん／干し椎 茸／ピーマン／きゆう り／玉葱	牛乳 かし	エネルギー - 447 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g
25 金	ドライカレー ヨーグルトサラダ	米／おおむぎ／★有塩 バター／★薄力粉／★ 食パン／★有塩バター ／粉糖	豚ひき肉／★プレーン ヨーグルト／★牛乳/ たまご	にんにく／玉葱／セロ リー／にんじん／ピー マン／もも缶／みかん 缶／★りんご／★バナ ナ／干しぶどう	牛乳 フレンチトースト	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 土	やきそば わかめスープ(土) くだもの	★油／★蒸し中華めん ／かし	豚モモ／あおのり／か つお節／★煮干し（だ し用）／生わかめ／★ 牛乳	キャベツ／にんじん/ 玉葱／くだもの	牛乳 かし	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	煮込みおでん 磯辺あえ くだもの	米／おおむぎ／砂糖/ かたくり粉／じゃがい も／★有塩バター	★煮干し（だし用）／み そ／焼きのり／★牛乳/ あおのり白はんぺん／★ たまご／★生揚げ／こん ぶ／	だいこん／にんじん/ ほうれんそう／もやし ／くだもの／	がんばれ元気 じゃがいもおやき	エネルギー - 457 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 3.3 g

行事: 誕生会 クリスマス会

冬至にかぼちゃとゆず湯でかぜの予防! (今年は12月21日が冬至です。)

旬: カブ キャベツ 小松菜 大根 白菜 ブロccoli ほうれん草

レンコン さつま芋 鱈 鯖 莓 みかん リンゴ



1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温める習慣があります。かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。

かぼちゃのチーズ焼き

★材料 4人分

- かぼちゃ 200g
- 油 適宜
- ベーコン 30g
- 玉ねぎ 1/4個
- 塩・胡椒 適宜
- ミックスチーズ 40g



作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで火を通してやわらかくする。
- ②玉ねぎはスライス、とベーコンは短冊に切る。
- ③ベーコン玉ねぎを炒め、①のかぼちゃを入れ、塩・胡椒をふる。
- ④アルミカップに③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 477 kcal	たんぱく質 20.1 g
	脂 質 21.4 g	食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ とん汁	米/おおむぎ/砂糖/ ★白ごま/★さといも /板こんにやく/★ マカロニ/黒砂糖 (粉)	ぶり/★煮干し(だし 用)/豚モモ/みそ/ ★牛乳/★きな粉(大 豆)	古根/だいこん/ほう れんそう/にんじん/ 葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 低脂肪	1杯 - 484 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
2 水	ごはん ひりゅうずのあんかけ きゅうりの酢の物 かきたま汁	米/おおむぎ/砂糖/ かたくり粉/★油/か し	★木綿豆腐/★たまご /かつお節(だし用) /しらす干し/生わか め/★牛乳/ヨーグル ト	葉ねぎ/にんじん/干 し椎茸/きゅうり/み かん缶	ヨーグルト かし 牛乳	1杯 - 479 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g
3 木	ごはん 豆腐入り松風焼き もやしのサラダ かぶとコーンのスープ	米/おおむぎ/★パン 粉/砂糖/★白ごま/ ★油/★ごま油/かし	鶏ひき肉/★木綿豆腐 /ツナ缶/★牛乳/み そ/★油揚げ/★煮干 し(だし用)/★ペー コン	葉ねぎ/玉葱/えのき たけ/ほんしめじ/ ピーマン/もやし/ きゅうり/にんじん/ かぶ/コーンホール缶	牛乳 かし 低脂肪	1杯 - 486 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
4 金	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	米/おおむぎ/じゃが いも/しらたき/★油 /砂糖/普通はるさめ /★ノンエッグマヨ/ さつまいも/グラ ニュー糖/バター	豚モモ/★煮干し(だ し用)/★ロースハム /みそ/★油揚げ/★ 牛乳/麩	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ	がんばれ元気 麩のラスク 牛乳	1杯 - 506 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 5.6 g
5 土	コーンクリームパ ゲッティ(土) シーチキンきゅうり(土) くだもの	★有塩バター/★スパ ゲッティ/★油/砂糖 /かし	★ベーコン/★豆乳/ ツナ缶/生わかめ/★ 牛乳	玉葱/ほんしめじ/ コーンクリーム缶/パ セリ/きゅうり/くだ もの	牛乳 かし 牛乳	1杯 - 448 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	ナポリタン キャベツスープ くだもの	★スパゲッティ/砂糖 /★油/スティックパ ン	豚モモ/★ウィンナー /★パルメザンチーズ /★ベーコン/★煮干 し(だし用)/★牛乳	玉葱/にんじん/マッ シュルーム(水煮缶詰) /ピーマン/キャベツ /桃缶	牛乳 スティックパン 低脂肪	1杯 - 418 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
8 火	ごはん 魚のステーキ チーズサラダ 白菜と鶏のクリームス ープ	米/おおむぎ/★薄力 粉/★油/砂糖/★有 塩バター/じゃがいも /かたくり粉/★ごま (いり)/かし	かじき/★サラダチ ーズ/鶏モモ肉/★牛乳 /鉄ジュース(アップ ル)/★大豆(国産、 乾)/しらす干し	ブロッコリー/きゅ うり/キャベツ/みかん 缶/玉葱/レモン/に んじん/はくさい/ぶ なしめじ/グリーンピ ース(冷凍)	牛乳 かし 低脂肪	1杯 - 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
9 水	納豆ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゃべつとハムのごまマ ヨみそ汁	米/おおむぎ/砂糖/ ★ごま(いり)/★ノ ンエッグマヨ/★フラ ンスパン/★有塩バ ター/粉糖	★糸引納豆/鶏モモ肉 /★煮干し(だし用) /★ロースハム/みそ /生わかめ/★牛乳/ ★たまご	だいこん/にんじん/ 古根/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/玉 葱	がんばれ元気 シュガーラスク 牛乳	1杯 - 540 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
10 木	ごはん さばのみそ煮 白和え みそ汁	米/おおむぎ/砂糖/ さつまいも/★白ごま /かし	さば/みそ/★木綿豆 腐/★煮干し(だし 用)/★油揚げ/★牛 乳	古根/ほうれんそう/ にんじん/はくさい	オレンジジュース かし 牛乳	1杯 - 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
11 金	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ くだもの	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★カレ ールウ/★ノンエッグマ ヨ/かし/プリン	豚モモ/★ロースハム /★たまご/★牛乳	にんにく/玉葱/にん じん/★りんご/福神 漬/ブロッコリー/み かん	プリン かし 牛乳	1杯 - 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
12 土	煮込みうどん おひたし くだもの	★うどん(ゆで)/かし	かつお節(だし用)/ 鶏モモ肉/かつお節/ ★牛乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/葉ねぎ/ほうれ んそう/くだもの	牛乳 かし 牛乳	1杯 - 334 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 月	ごはん 親子煮 わかめ浸し みそ汁	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/砂糖/さ つまいも/ぎょうざの 皮	鶏モモ肉/★竹輪/★ たまご/★煮干し(だ し用)/生わかめ/し らす干し/みそ/★絹 ごし豆腐/★油揚げ/ ★牛乳/★プロセス	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/★バナナ	がんばれ元気 パン&チーズの餃子皮揚げ 牛乳	1杯 - 491 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
15 火	ごはん 八宝菜 うずら煮豆 中華卵スープ	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/かたくり粉/★ ごま油/ごま	豚モモ/いか/★むき えび/うずら豆/★煮 干し(だし用)/し らす干し/★たまご/★ 牛乳/煮干し	古根/たけのこ(ゆで) /はくさい/玉葱/干 し椎茸/にんじん/グ リンピース(冷凍)/葉 ねぎ	牛乳 カリカリ煮干し 低脂肪	1杯 - 468 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g
16 水	ごはん 筑前煮 えのき入り卵焼き みそ汁	米/おおむぎ/板こんに やく/じゃがいも/ ★油/砂糖/かし	★生揚げ/★煮干し (だし用)/★たまご /あおりのり/みそ/★ 油揚げ/★牛乳	たけのこ(ゆで)/にん じん/ごぼう/れんこ ん/グリーンピース(冷 凍)/えのきたけ(味付 け瓶詰)/こまつな	牛乳 かし 低脂肪	1杯 - 480 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
17 木	ごはん ひれかつ カリカリベーコンサ ラダ えのきと白菜のス ープ	米/おおむぎ/★薄力 粉/★パン粉/★油/ 砂糖/シュークリーム	豚ひれ/★ベーコン/ ★煮干し(だし用)/ ★牛乳/★生クリーム (動物)	ブロッコリー/きゅ うり/キャベツ/にん じん/玉葱/★りんご/ にんにく/はくさい/ えのきたけ/みかん缶	りんごジュース シュークリーム 牛乳	1杯 - 648 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 485 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g

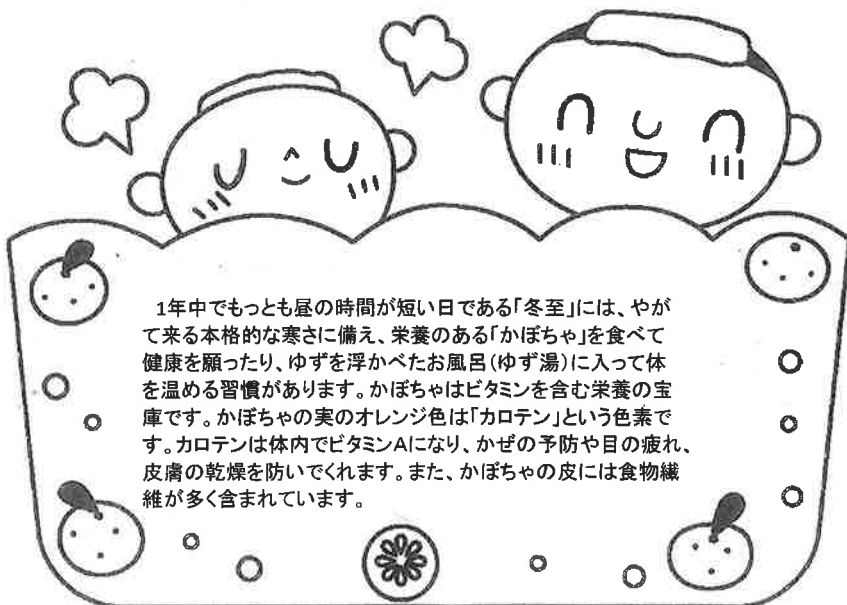
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜のチーズ焼き みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★油／ゼリー／かし	★凍り豆腐／鶏ひき肉 ／★煮干し(だし用) ／★たまご／★ベーコン ／★ミックスチーズ ／みそ／★牛乳	にんじん／ほうれんそ う／かぼちゃ／玉葱／ えのきたけ／はくさい	ゼリー かし 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
19 土	ごはん ハヤシライス 春雨サラダ	米／おおむぎ／★油／ じゃがいも／★ハヤシ ルウ／普通はるさめ／ マヨネーズ／かし	豚モモ／★牛乳／ハム	玉葱／にんじん／きゆ うり／	牛乳 かし 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 月	食パン ホワイトシチュー キャベツと卵の甘酢あえ くだもの	★食パン／★油／じゃ がいも／★薄力粉／★ 有塩バター／砂糖／★ ごま油／プリン／かし	鶏モモ肉／★牛乳／ツ ナ缶／	玉葱／にんじん／ブ ロccoli／生しいた け／キャベツ／★りん ご	プリン かし 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
22 火	ごはん いわしのはんぺん ひじきの煮物 さつま芋と小松菜のみそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★薄力粉／★油／さつ まいも／かし	いわしすりみ／いかすり み／みそ／干ひじき(乾) ／★油揚げ／★竹輪／★ 煮干し(だし用)／★牛 乳	にんじん／ごぼう／古 根／トマト／こまつな ／	牛乳 かし 低脂肪	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	ロールパン ローストチキン オーロラサラダ コーンポタージュ	ロールパン／★油／★ ノンエッグマヨ／★ ショートケーキ	★ウィンナー／鶏モモ 肉／★牛乳／★生ク リーム(動物)	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／コ ーンホール缶／トマト ／カリフラワー／ブロッ コリー／コーンクリ ム缶／パセリ	リンゴジュース ケーキ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g
24 木	ごはん マーボー豆腐 拌三条 トマト	米／おおむぎ／★油／ 砂糖／かたくり粉／★ ごま油／普通はるさめ ／★ごま(いり)／か し	豚ひき肉／★絹ごし豆 腐／赤みそ／★ロース ハム／★たまご／★煮 干し(だし用)／生わ かめ／★牛乳	古根／にんにく／葉 ねぎ／にんじん／干し 椎茸／ピーマン／きゆ うり／玉葱	牛乳 かし 低脂肪	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
25 金	ごはん ドライカレー ヨーグルトサラダ	米／おおむぎ／★有塩 バター／★薄力粉／★ 食パン／★有塩バター ／粉糖	豚ひき肉／★プレーン ヨーグルト／★牛乳/ たまご	にんにく／玉葱／セ ロリー／にんじん／ピー マン／もも缶／みかん 缶／★りんご／★バナ ナ／干しぶどう	牛乳 フレンチトースト 低脂肪	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.1 g
26 土	やきそば わかめスープ(土) くだもの	★油／★蒸し中華めん ／かし	豚モモ／あおのり／か つお節／★煮干し(だ し用)／生わかめ／★ 牛乳	キャベツ／にんじん/ 玉葱／くだもの	牛乳 かし 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
28 月	ごはん 煮込みおでん 磯辺あえ くだもの	米／おおむぎ／砂糖／ かたくり粉／じゃがい も／★有塩バター	★煮干し(だし用)／み そ／焼きのり／★牛乳/ あおのり白はんぺん／★ たまご／★生揚げ／こん ぶ	だいこん／にんじん/ ほうれんそう／もやし ／くだもの	牛乳 がんばれ元気 じゃがいもおやき 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g

行事:誕生会 クリスマス会

冬至にかぼちゃとゆず湯でかぜの予防!(今年は12月21日が冬至です。)

旬:カブ キャベツ 小松菜 大根 白菜 ブロccoli ほうれん草

レンコン さつま芋 鱈 鯖 梅 みかん リンゴ



かぼちゃのチーズ焼き

★材料 4人分

- かぼちゃ 200g
- 油 適宜
- ベーコン 30g
- 玉ねぎ 1/4個
- 塩・胡椒 適宜
- ミックスチーズ 40g



作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで火を通してやわらかくする。
- ②玉ねぎはスライス、とベーコンは短冊に切る。
- ③ベーコン玉ねぎを炒め、①のかぼちゃを入れ、塩・胡椒をふる。
- ④アルミカップに③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価

エネルギー 485 kcal
脂 質 16.6 g

たんぱく質 17.4 g
食塩相当量 2.0 g