



個別献立【卵・乳・小麦除く】

今月の舟形町の食材

ねぎ だいこん さといも
にんじん はくさい じゃがいも
キャベツ マッシュルーム りんご

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6
献立	クリスマスたんじょうかいメニュー ☆こめこパン ハンバーグ、ポテト ☆コールスローサラダ ☆やさしいスープ クリスマスゼリー 				とりのてりやき おかかあえ みそしる バナナ	☆ポークカレー ☆やさしいスープ ミニゼリー
材料					鶏肉、砂糖、小松菜、もやし 人参、かつお節、大根、わかめ みそ、バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリル・ス、生姜、にんにく ルウ(乳不使用)、小松菜 鶏がらスープ、ゼリー
午前おやつ						
おやつ					とうにゅう	
栄養成分					★484 △15.1 ○20.2 ◆1.3	
日にち	7	8	9	10	11	12
献立	☆とうふよせ やさしいため みそしる みかん	さばのカレーやき にくじゃが みそしる りんご	マーボーどんぶり コーンとブロッコリーのあえもの ☆わかめスープ ☆ミニゼリー	☆おこめのさかなフライ ☆はるさめサラダ ☆みそしる バナナ	☆ポークカレー ☆はくさいのスー ラフランスゼリー	はっぴょうかい
材料	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 人参、キャベツ、玉ねぎ、豚肉 コーン、のり、豆腐、みそ、かつお節 みかん缶	さば、トマト、砂糖、カレー粉、玉ねぎ 人参、豚肉、しらたき、じゃが芋 グリル・ス、砂糖、油揚げ、白菜 わかめ、みそ、かつお節、りんご	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、赤ピーマン 生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉 ブロッコリー、もやし、コーン、わかめ 椎茸、玉ねぎ、鶏がらスープ、ゼリー	ほき、じゃが芋、米粉、油、リン 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、大根、えのき みそ、かつお節、バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリル・ス、生姜、ルウ(乳不使用) にんにく、ピーマン、白菜、パセリ 鶏がらスープ、ゼリー	
午前おやつ			くだもの			
おやつ	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	むぎちゃ	
栄養成分	★481 △12.9 ○16.0 ◆1.3	★480 △15.9 ○21.4 ◆1.4	★457 △15.8 ○16.5 ◆1.4	★454 △13.1 ○19.0 ◆1.3	★470 △15.1 ○19.3 ◆1.3	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	☆ハンバーグ ☆ビーフンいため ☆とうふのちゅうかスープ バナナコッタ	さんまのおろしに きんぴらごぼう みそしる バナナ	ぶたのバーベキューしいため キャベツのいそあえ ☆みそしる りんご	さけのしおやき すきこんぶいため ☆どさんこじる ミニゼリー	おべんとうのひ	ブルコギどんぶり ☆みそしる ☆ミニゼリー
材料	豚肉、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、リン ビーフ、玉ねぎ、人参 椎茸、ピーマン、油、鶏がらスープ 豆腐、ねぎ、バナナコッタ(卵・乳不使用)	さんま、大根、砂糖、バター、濃粉 ごぼう、人参、しらたき、ごま さつま揚げ、枝豆、里芋、油揚げ ねぎ、みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、キャベツ、ブロッコリー、人参、コー ン、のり、小松菜、みそ かつお節、りんご	鮭、すき昆布、しらたき、人参 砂糖、さつま揚げ、いんげん にんにく、油、豚肉、じゃが芋 ねぎ、コーン、鶏がらスープ、ゼリー		豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参 もやし、砂糖、みそ、ごま、油 片栗粉、ほうれん草 かつお節、ゼリー
午前おやつ						
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆ゼリー	☆マフィン(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	
栄養成分	★439 △12.2 ○17.5 ◆1.3	★488 △13.9 ○22.1 ◆1.4	★481 △17.5 ○17.6 ◆1.4	★459 △12.3 ○20.4 ◆1.3		
日にち	19	20	21	22	23	24
献立	☆にざかな ホイコーロー ☆わかめのスープ ふりかけ	☆おこめのさかなフライ わかめのあえもの みそしる バナナ	☆マッシュルームカレー ☆やさしいスープ りんご	ほっけのしょうゆやき ちくぜんに みそしる みかん	★たんじょうかいメニュー	☆チキンカレー ☆ちゅうかスープ ミニゼリー
材料	たら、砂糖、醤油 キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参 生姜、油、みそ、片栗粉、わかめ 椎茸、ねぎ、鶏がらスープ、ふりかけ	ほき、じゃが芋、米粉、油、リン 小松菜、もやし、わかめ、人参 大根、しめじ、みそ、かつお節 バナナ	豚肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、油 生姜、ルウ(乳不使用)、ほうれん草 ピーマン、鶏がらスープ、りんご	ほっけ、昆布、トマト、砂糖 鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう 人参、筍、いんげん、油、わかめ キャベツ、みそ、かつお節、みかん缶	米粉パッ、豚肉、牛肉、玉ねぎ 砂糖、リン、グチャッ、じゃが芋、油 キャベツ、きゅうり、人参、ワタ、コー ン、ドレッシング、鶏がらスープ、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ にんにく、生姜、油、グリル・ス ルウ(乳不使用)、わかめ、鶏がらスープ ゼリー
午前おやつ	☆こめこパン(卵・乳不使用)		☆豆乳プリン(卵・乳不使用)		☆クリスマスケーキ(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★469 △15.5 ○17.7 ◆1.3	★484 △14.6 ○21.7 ◆1.3	★481 △15.3 ○17.8 ◆1.3	★457 △13.9 ○18.0 ◆1.3	★478 △14.6 ○16.4 ◆1.3	
日にち	25	26	27	28	29	30
献立	☆とうふよせ ひじきのいりに みそしる みかん	☆おこめのささみカツ ☆ブロッコリーのサラダ ☆こめこめんスープ バナナ	たらのごまみそやき きりぼしだいこん すましじる パイン	ぶたどんぶり ほしポテト みそしる ぶどうゼリー		
材料	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) グチャッ、ひじき、さつま揚げ、油 人参、しらたき、砂糖、枝豆、白菜 厚揚げ、みそ、かつお節、みかん	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、リン ブロッコリー、きゅうり、人参、バター コーン、ドレッシング、米粉麺、玉ねぎ パセリ、椎茸、鶏がらスープ、バナナ	たら、ごま、みそ、砂糖 切干大根、油揚げ、人参、枝豆 油、しらたき、豆腐、三つ葉 かつお節、パイン缶	豚肉、玉ねぎ、こんにゃく、人参 いんげん、生姜、にんにく、油 砂糖、片栗粉、じゃが芋、キャベツ わかめ、みそ、かつお節、ゼリー		
午前おやつ						
おやつ	☆マフィン(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	むぎちゃ		
栄養成分	★490 △16.1 ○19.9 ◆1.3	★489 △15.8 ○21.9 ◆1.4	★438 △14.7 ○16.1 ◆1.3	★482 △13.9 ○16.3 ◆1.3		
備考	*ひよこ・あひる・りす組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつ(2回分)の表記になっています。 *午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。 また、午前のおやつのは、月齢や体調に応じて豆乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。 *ドレッシング、なると、さつま揚げ、ベーコン、カレー粉、カレールウは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。					

