



個別献立【乳・小麦除く】

クリスマスたんじょうかいメニュー

ハンバーグピラフ
コールスローサラダ
☆コーンスープ
クリスマスゼリー



今月の舟形町の食材

アスパラガス キャベツ かぶ にんじん
はくさい だいこん おぎ マッシュルーム
じゃがいも さつまいも かぼちゃ
さといも あずき りんご

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日 日にち	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	ミニオムレツ チンジャオロース みそしる パイン	さばのしょうゆやき やさいのカレーいため みそしる みかん	ビビンバどんぶり ほしポテト チンゲンサイのスープ バナナ	☆おこめのチキンカツ はるさめサラダ とんじる ミニゼリー	☆マッシュルームカレー ふくじんづけ はくさいのスープ フルーツポンチ	はっぴょうかい
材料	卵(卵)、オリーブ、砂糖、玉ねぎ 豚肉、ピーマン、人参、もやし、豆 腐(大豆)、片栗粉、白菜、ねぎ 油揚げ、みそ、かつお節、パイン	醤油焼き(さば、醤油、昆布、トマト) 人参、オリーブ、玉ねぎ、コー ン粉、もやし、大根、わかめ えのき、みそ、かつお節、みかん	鶏肉、ほうれん草、卵、人参、ごま油 もやし、ごま、砂糖、油、にんにく 星ポテ(じゃが芋、塩)、玉ねぎ、椎茸 中華だし、なると、オリーブ、パナ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース 春雨、鶏肉、人参、きゅうり 砂糖、酢、ごま、豚肉、じゃが芋 ねぎ、ごぼう、みそ、かつお節、ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ マッシュルーム、アスパラ、生薑、ルウ にんにく、福神漬、白菜、かぶ、鶏肉 オリーブ、みかん、パイン、桃、グレー	
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	☆プリン(卵・乳不使用)	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★536 △18.4 ○21.5 ◆1.5	★540 △23.5 ○21.8 ◆1.5	★593 △19.9 ○23.0 ◆1.4	★589 △10.8 ○25.7 ◆1.6	★578 △20.7 ○19.6 ◆1.5	
日にち	8	9	10	11	12	13
献立	☆ハンバーグ はくさいのちゅうかいのため とうふのスープ チーズ	いわしのごまみそに にくじゃが すましじる りんご	ぶたのしょうがやき こめこめんサラダ みそしる バナナ	さばのたつたあげ きりぼしだいこん いもに ミニゼリー	おべんとうのひ	☆チキンカレー やさいスープ ぶどうゼリー
材料	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ) 豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、オリーブ オリーブ、油、豆腐、わかめ ねぎ、椎茸、中華だし、チーズ	いわし、みそ、砂糖、ごま、油 人参、豚肉、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、グリルピー、なると 三つ葉、かつお節、りんご	豚肉、玉ねぎ、生薑、米粉 アスパラ、オリーブ、人参、ツナ 砂糖、えのき、かぶ、油揚げ みそ、かつお節、バナナ	さば、生薑、片栗粉、油、切干大根 油揚げ、人参、しらたき、豚肉 いんげん、里芋、茹藕、ねぎ しめじ、みそ、かつお節、ゼリー		鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピー、にんにく、生薑、油 ルウ、小松菜、オリーブ、ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	ふかしもち とうにゅう	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	★冬至メニュー あずきかぼちゃ とうにゅう	
栄養成分	★543 △19.3 ○20.0 ◆1.6	★570 △15.4 ○22.7 ◆1.5	★564 △16.2 ○23.2 ◆1.5	★565 △18.1 ○24.0 ◆1.4		
日にち	15	16	17	18	19	20
献立	☆とうふよせ さといものいために みそしる パイン	☆おこめのチキンカツ さつまいもサラダ みそしる みかん	☆ツナカレー ふくじんづけ やさいスープ ☆ゼリー	あかうおのみそやき ひじきとあつあげのいために しおちゃんこじる バナナ	★たんじょうかいメニュー ※ごはんはいりません	ちゅうかどんぶり ☆みそしる ☆ゼリー
材料	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 里芋、鶏肉、人参、こんにゃく いんげん、椎茸、砂糖、大根、ねぎ 油揚げ、みそ、かつお節、パイン	カツ(鶏肉、じゃが芋、米粉)、油 ソース、きゅうり、人参、アスパラ ソース、さつま芋、ドレッシング、豆腐 アスパラ、白菜、みそ、かつお節、みかん	ツナ、大豆、人参、じゃが芋 生薑、にんにく、油、ルウ、ソース 玉ねぎ、オリーブ、福神漬、しめじ オリーブ、アスパラ、パイン、オリーブ、ゼリー	赤魚、みそ、砂糖、油、ひじき 厚揚げ、しらたき、人参、枝豆 鶏肉、油揚げ、オリーブ、ねぎ、椎茸 にら、ごま、かつお節、パナ	ご飯、カツナ、玉ねぎ、人参、油 ピーマン、マッシュルーム、オリーブ、ソース アスパラ、卵・乳・小麦不使用、きゅうり、アスパ アスパラ、大豆、ドレッシング、ソース、オリーブ、ゼリー	豚肉、椎茸、玉ねぎ、人参、白菜 もやし、にんにく、生薑、油 中華だし、片栗粉、小松菜 みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	むぎちゃ	とうにゅう	★クリスマスケーキ(小麦・卵・乳除く) とうにゅう	
栄養成分	★554 △15.3 ○22.2 ◆1.5	★553 △18.9 ○22.4 ◆1.4	★510 △11.6 ○16.3 ◆1.6	★530 △7.0 ○20.1 ◆1.5	★598 △17.2 ○20.7 ◆1.6	
日にち	22	23	24	25	26	27
献立	とりのこみやき ビーフンいため みそしる ミニゼリー	☆とうふよせ ホイコーロー かぶのスープ りんご	さけのみそマヨやき はくさいのおかかあえ すましじる ぶどうゼリー	☆おこめのハムフライ すきこんぶいため ごもくじる バナナ	プルコギどんぶり かいそうサラダ みそしる オレンジ	☆キーマカレー ちゅうかスープ ミニゼリー
材料	鶏肉、生薑、にんにく、砂糖、ごま油 ごま、ビーフン、玉ねぎ、人参 椎茸、白菜、オリーブ、大根 なめこ、ねぎ、みそ、かつお節、ゼリー	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) オリーブ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参 生薑、油、みそ、砂糖、えのき かぶ、わかめ、中華だし、りんご	鮭、砂糖、みそ、マヨネーズ、パイン 白菜、アスパラ、コーン、人参 かつお節、豆腐、ねぎ、三つ葉 ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース すき昆布、しらたき、人参、ねぎ 砂糖、さつま揚げ、いんげん 厚揚げ、大根、椎茸、バナナ	豚肉、砂糖、玉ねぎ、人参、いんげん もやし、ごま、みそ、片栗粉、油 オリーブ、きゅうり、鶏肉、わかめ 酢、かぶ、えのき、油揚げ、パイン	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピー、にんにく、生薑、油 ルウ、わかめ、ほうれん草、中華だし ゼリー
おやつ	とうにゅう	☆いちごスティック(卵・乳・小麦不使用)	とうにゅう	とうにゅう	☆ゼリー	
栄養成分	★573 △19.3 ○21.3 ◆1.5	★568 △20.6 ○20.1 ◆1.5	★558 △22.3 ○23.9 ◆1.5	★559 △18.6 ○17.8 ◆1.6	★520 △8.5 ○25.5 ◆1.5	
備考	*お弁当(白米)とはし、おしぼりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 *はしとおしぼりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *19日はお誕生会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしぼりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつ表記になっています。 *ドレッシング、なると、さつま揚げ、ちくわ、ベーコン、カレー粉、加ー粉、オリーブ、中華だしは乳・小麦不使用のものを使用しています。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。					

