



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	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6
献立	ミニオムレツ チンジャオロース みそしる パイ	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	えびカツフライ 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、オリーブ、砂糖、玉ねぎ、 豚肉、ピーマン、人参、もやし、 キャベツ、片栗粉、白菜、ねぎ、 油揚げ、みそ、かつお節、バリエ	醤油焼き(さば、醤油、昆布、トト) 人参、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、 コーン、カレー粉、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、 里ポテ(じゃが芋、塩)、玉ねぎ、椎茸、 中華だし、なると、ツナ、菜、バリエ	えび、たら、玉ねぎ、パン粉、油、 ソース、香辛、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、生姜、ルウ、 にんにく、福神漬、白菜、かぶ、鶏肉、 オリーブ、みかん、バリエ、桃、ゼリー	
おやつ	ほしだべ ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	プリン おかし	ばりんこ ジョア	バームクーヘン ぎゅうにゅう	
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	ぎょうざ はくさいのちゅうかいいため 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	ぎょうざ(卵・乳不使用)、豚肉、 玉ねぎ、人参、白菜、ツナ、 キャベツ、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、グリーンピース、なると、 三ツ葉、かつお節、りんご	豚肉、玉ねぎ、生姜、米粉、 アスパラ、キャベツ、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、生姜、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、蒟蒻、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、 グリーンピース、にんにく、生姜、油、 ルウ、小松菜、オリーブ、ゼリー
おやつ	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	ホームパイ ぎゅうにゅう	ふかしもち ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	★冬至メニュー あずきかぼちゃ ぎゅうにゅう	おせんべい
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	とうふナゲット さといものいために みそしる パイ	おこめのチキンカツ さつまいもサラダ みそしる みかん	ツナとチーズのカレー ふくじんづけ やさいスープ ヨーグルト	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 ヨーグルト
材料	ナゲット(卵・乳不使用)、 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、バリエ	カツ(鶏肉、じゃが芋、米粉)、油、 ソース、きゅうり、人参、アスパラ、 コーン、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、チーズ、大豆、人参、じゃが芋、 生姜、にんにく、油、ルウ、ソース、 玉ねぎ、キャベツ、福神漬、しめじ、 キャベツ、アスパラ、バリエ、オリーブ	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、キャベツ、ねぎ、椎茸、 にら、ごま、かつお節、バリエ	ご飯、カツ、玉ねぎ、人参、油、 ピーマン、アスパラ、オリーブ、ソース、 卵、オリーブ・乳・小麦不使用、きゅうり、アスパラ、 アスパラ、大豆、ドレッシング、ソース、乳、小松菜、 アスパラ	豚肉、椎茸、玉ねぎ、人参、白菜、 もやし、にんにく、生姜、油、 中華だし、片栗粉、鮎、小松菜、 みそ、かつお節、ヨーグルト
おやつ	あげせんべい ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき むぎや	オランダせんべい ジョア	クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	クッキー
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	あつやきたまご 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	コロッケ すきこんぶいため ごもくじる バナナ	ブルコギどんぶり 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、生姜、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	卵、昆布だし、砂糖、小麦、片栗粉、 キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、 人参、生姜、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、アスパラ、バリエ、 白菜、アスパラ、コーン、人参、 かつお節、豆腐、ねぎ、三ツ葉、 ゼリー	じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、小麦、 卵、乳、すき昆布、しらたき、人参、 砂糖、さつま揚げ、いんげん、ねぎ、 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、 キャベツ、きゅうり、鶏肉、わかめ、 ルウ、わかめ、ほうれん草、中華だし、 ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、にんにく、生姜、油、 ルウ、わかめ、ほうれん草、中華だし、 ゼリー
おやつ	ブリッ ぎゅうにゅう	ホットケーキ ぎゅうにゅう	しおせんべい(新潟仕込み) ぎゅうにゅう	めがみちゃんケーキ(岡公社手作り) ぎゅうにゅう	ヨーグルト ビスケット	おせんべい
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、おしほ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。 *はしとおしほ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、はしとおしほりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつの表記になっています。 *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。食物アレルギーにはその都度対応いたします。					

