



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1 金	◎ごはん * 鶏肉の照焼き * スパイシーポテト * 切干し大根の和風サラダ	* チーズ * りんご エネルギー 358kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.9g 炭水化物 53.8g 塩分 1.3g	鶏肉・ツナ・チーズ	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・グリーンピース・りんご
4 月	☆パンフキンパン * メンチカツ * ソーセージのケチャップ炒め * 白菜とコーンのコンソメ煮	* パンデュー☆ エネルギー 302kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 42.6g 塩分 1.4g	鶏肉・魚肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・トマト・白菜・コーン・南瓜・洋なし
5 火	☆鶏肉と青豆の炊きこみごはん * しんじょ煮 * ひき肉と大豆のカレー炒め * タコウインナー	* チンゲン菜と人参のゴマ和え * みかん エネルギー 337kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 53.2g 塩分 1.6g	鶏肉・豆腐・魚肉・豆乳・大豆・豚肉・ひじき	米・片栗粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・チンゲン菜・グリーンピース・みかん
6 水	◎ごはん * ミートボールのオニオンソースかけ * マカロニのソテー * 花野菜のスーフ煮	* カクテルゼリー エネルギー 319kcal たんぱく質 8.3g 脂質 8.0g 炭水化物 57.2g 塩分 0.9g	鶏肉・豆乳	米・マカロニ・小麦粉・片栗粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・パセリ・コーン・ピーマン・カリフラワー・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁
7 木	◎ごはん * サバの塩焼き * 小松菜の煮びたし * 和風ポテトサラダ	* りんご エネルギー 302kcal たんぱく質 11.6g 脂質 8.6g 炭水化物 49.7g 塩分 0.7g	サバ・油揚げ	米・砂糖・じゃがいも・油	小松菜・人参・りんご
8 金	◎ごはん * おでん風煮 * ミニカツフライ * 杏仁豆腐	エネルギー 307kcal たんぱく質 10.2g 脂質 6.3g 炭水化物 53.7g 塩分 1.1g	厚揚げ・イカ・ちくわ・卵・さつまあげ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・スナップエンドウ
11 月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * ごまツナ和え * 野菜かき揚げ	* 南瓜サラダ * 白桃 エネルギー 346kcal たんぱく質 9.5g 脂質 10.5g 炭水化物 55.3g 塩分 0.8g	鶏肉・かまぼこ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・小松菜・南瓜・レーズン・白桃
12 火	◎ごはん * チンジャオロース風 * コキールフライ * 人参と春雨の中華和え	* 洋なし エネルギー 324kcal たんぱく質 11.5g 脂質 5.5g 炭水化物 58.9g 塩分 1.3g	豚肉・魚肉・卵	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ・ゴマ油・油	ピーマン・筍・椎茸・人参・洋なし
13 水	☆カラフルピラフ * タラのマヨ焼き * ごぼうの洋風炒め * フロッキーのフレンチサラダ	* キンナゲット * 黄桃 エネルギー 354kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.3g 炭水化物 54.4g 塩分 1.8g	タラ・豚肉・鶏肉	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	牛蒡・人参・ブロッコリー・コーン・グリーンピース・黄桃
14 木	◎ごはん * 鶏肉のオイスター炒め * 揚げしょうまい * さつま揚げとチンゲン菜の中華和え	* ぶどうゼリー エネルギー 326kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.7g 炭水化物 53.3g 塩分 1.0g	鶏肉・豆腐・魚肉・さつまあげ	米・小麦粉・砂糖・油	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ぶどう果汁
15 金	◎ごはん * 豚肉の焼き肉風 * にらともやしのナムル * 小松菜とコーンの和え物	* パイン エネルギー 342kcal たんぱく質 8.2g 脂質 13.4g 炭水化物 50.3g 塩分 0.9g	豚肉	米・砂糖・油	玉ねぎ・もやし・にら・小松菜・コーン・パインアップル
18 月	◎ごはん * タルタルまぐろカツ * かぶのスーフ煮 * ちくわの甘煮	* アスパラのみそマヨ和え * りんご エネルギー 305kcal たんぱく質 15.5g 脂質 5.0g 炭水化物 51.4g 塩分 1.3g	マグロ・卵・ちくわ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・かぶ・人参・アスパラガス・りんご
19 火	<b>クリスマス 全員給食</b>				
20 水	◎ごはん * フェイジョア * イカリングフライ * キャベツの和え物	* みかん エネルギー 303kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.0g 炭水化物 49.3g 塩分 0.7g	イカ・豚肉・ツナ・鶏肉・牛肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・いんげん豆・ひよこ豆・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん
21 木	◎ごはん * 白菜とひき肉のとろとろ煮 * コーンクリームコロッケ * フロッキーポイル	* 南瓜のゴマ和え * 黄桃 エネルギー 303kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.0g 炭水化物 59.1g 塩分 1.0g	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ・油	白菜・コーン・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・南瓜・黄桃
22 金	◎ごはん * 豚肉とチンゲン菜のクリーム煮 * 根菜のオイスター風味 * きゅうりの中華和え	* みかんゼリー エネルギー 325kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.3g 炭水化物 56.6g 塩分 0.9g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ油・油	チンゲン菜・コーン・大根・人参・きゅうり・みかん果汁
23 月	◎ごはん * キンスタック * ビーフンのケチャップソテー * 星型ポテト	* 青豆とチーズのサラダ * メーブルカステラ エネルギー 408kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.6g 炭水化物 65.6g 塩分 0.7g	鶏肉・卵・チーズ	米・ビーフン・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	ピーマン・トマト・人参・グリーンピース
24 火	◎ごはん * わくわくハンバーグ * 南瓜の洋風とほうあんかけ * 人参グラッセ	* フロッキーのおかか和え * パイン エネルギー 305kcal たんぱく質 10.8g 脂質 5.6g 炭水化物 53.7g 塩分 0.8g	豆腐・豚肉・牛肉・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・南瓜・トマト・パインアップル
25 水	☆コッペパン * 豚肉のペペロンチーノ風 * きのことスパゲティ * 小松菜のソテー	* 白桃 エネルギー 300kcal たんぱく質 9.3g 脂質 16.4g 炭水化物 30.4g 塩分 1.4g	豚肉	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・小松菜・コーン・白桃
26 木	◎ごはん * サワラのカレーソースかけ * フライドポテト * ほうれん草とハムのソテー	* スナップエンドウポイル * 洋なし エネルギー 319kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.6g 炭水化物 51.7g 塩分 0.8g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・スナップエンドウ・ほうれん草・洋なし

### ★ 今月の特別食材 ★ < 白菜 >

12/21 (木)

寒い冬の時期の白菜は、寒さに耐えるためにあまみやビタミンなどをたくさん蓄えています。今月は白菜の栄養をまるごと味わえるよう、ひき肉を加えて白だしで煮込みました。旬の白菜の味をお楽しみください。



わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

\* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

\* お食事の際には、圍篋様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。

産地表パスワード : wakuwaku