



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
1	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのムニエル ほうれんそうのごまあえ みそしる	さつまいも、小麦粉、油、バター、砂糖、米 豆腐、みそ、煮干し	牛乳、白身魚、絹ごし 豆腐、みそ、煮干し	りんご、ほうれんそう、はくさい、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごま	ぎゅうにゅう りんご
2	火	ぎゅうにゅう ピスコ	ごはん	ごもくオムレツ ふゆやさいのたきあわせ あまずあえ	さといも、砂糖、油、米	卵、ミルク、鶏ひき肉、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、パイ ン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、グ リンピース、いんげん、こんぶ、干し しいたけ	ぎゅうにゅう てついりクリッキー
3	水	ぎゅうにゅう ピスケット	ごはん	マーボーどうふ こまつなおひたし はるまき	油、片栗粉、砂糖、ご ま油、米	木綿豆腐、ミルク、豚 ひき肉、みそ	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、 しうが、しいたけ、たけのこ	ぎゅうにゅう せんべい
4	木	ぎゅうにゅう みかん	パン	やきそば ブロッコリー やさいスープ	焼きそばめん、米、 油、片栗粉、砂糖、 ロールパン	豚肉、きな粉	キャベツ、ブロッコリー、はくさい、 もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、 ピーマン	おちゃ きなこおにぎり
5	金	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ シュウマイ	じゃがいも、油、砂 糖、米	豚肉、蒸し大豆	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマ ト缶詰、にんじん、キャベツ、コーン 缶、パセリ粉	ジョア しろいふうせん
6	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーゼージ	フルーツ	お茶 おかし*
7	日							
8	月	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	いりどうふ ブロッコリー みそしる	さといも、油、片栗 粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、みそ、煮干 し	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ねぎ、グリンピー ス、干ししいたけ、ごま	ぎゅうにゅう 大学さといも
9	火	ぎゅうにゅう てついりウエハス	ごはん	さかなのフライ ボイルやさい トマト ミルクみそしる	じゃがいも、パン粉、 油、小麦粉、米	牛乳、白身魚、豚肉、 卵、みそ、かつお節	りんご、トマト、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ粉	ぎゅうにゅう りんご
10	水	ぎゅうにゅう ピスケット	ごはん	おやこに みかん ひじきサラダ	じゃがいも、マヨネ ズ、砂糖、米	卵、ミルク、鶏もも 肉、高野豆腐、かつ お節	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、コーン缶、いんげ ん、干ししいたけ、ひじき	ぎゅうにゅう ハッピーターン
11	木	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	やさいラーメン さざなみあえ ボイルウインナー	ゆで中華めん、油、 ロールパン	ウインナーソーセー ジ、ミルク、豚肉	こまつな、キャベツ、にんじん、もや し、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、塩こんぶ	ぎゅうにゅう みかんゼリー
12	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	にくどうふ なつとうあえ トマト	砂糖、米	木綿豆腐、ミルク、豚 肉、挽きわり納豆	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、もやし、ねぎ、こまつな、し いたけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
13	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ	お茶 おかし*
14	日			さとちゃんカレー さといもとかぼちゃの入った 冬野菜カレーです。				
15	月	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さとちゃんカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	さといも、油、米	ミルク、豚肉、ヨーグ ルト	バナナ、たまねぎ、りんご、もも缶、 パイント缶、だいこん、かぼちゃ、福 神漬、にんじん、ねぎ、しうが	ぎゅうにゅう 動物ピスケット
16	火	ぎゅうにゅう せんべい	パン	ごもくうどん ぎょうざ あおなのきりぼしあえ	ゆでうどん、ホット ケーキ粉、砂糖、ロー ^{ルパン}	牛乳、ぎょうざ、卵、 鶏もも肉、かつお節	こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、すりごま、切り干し だいこん、干ししいたけ、こんぶ	ぎゅうにゅう ごまむしばん

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
17	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	すりみあげ トマト みそしる	油、片栗粉、砂糖、米	絹ごし豆腐、白身魚 すり身、ミルク、卵、 味付け小魚、みそ、煮 干し	トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 ごぼう、コーン、えのきたけ、ひじ き、カットわかめ	ぎゅうにゅう クラッカー・こさかな
18	木	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	おでん はくさいツナサラダ スマールパイン	さといも、米	ミルク、焼き豆腐、さ つま揚げ、ツナ油漬 缶、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、板 こんにゃく、パイン缶、プロッコリー、 こんぶ、ごま、レモン果汁	ぎゅうにゅう てついりクッキー
アレルギーフリーのひ								
19	金	ぎゅうにゅう ごませんべい	ごはん	とりにくのてりやき いそあえ けんちんじる	さといも、砂糖、油、 ごま油、片栗粉、米	とうにゅう、鶏もも 肉、木綿豆腐、煮干 し、薄揚げ	バナナ、だいこん、もやし、はくさ い、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼ う、焼きのり、しょうが	とうにゅう バナナ
20	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーゼージ	フルーツ	お茶 おかし*
21	日			12月22日は冬至(とうじ)です。 冬至にはかぼちゃを食べる 風習があります。			 	
22	月	ぎゅうにゅう ボーロ	ごはん	かぶのクリームシチュー ほうれんそうおひたし トマト	米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、 プロッコリー、トマト、ほうれんそう、 切り干し大根	ケーキ
23	火	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう トマト みそしる	油、ごま油、砂糖、米	白身魚、ミルク、さつ ま揚げ、みそ、煮干 し、薄揚げ	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、板こんにゃく、いんげ ん、しめじ、ごま	ぎゅうにゅう ほしたべよ
クリスマスこんだて								
24	水	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	にんじんピラフ てづくりハンバーグ プロッコリー ビタミンACEスープ	米、じゃがいも、パン 粉	豚ひき肉、卵		りんご濃縮果汁、たまねぎ、プロッ コリー、キャベツ、ミックスベジタブル、 にんじん、こまつな、コーン缶
25	木	ぎゅうにゅう おっとと	ごはん	メープルライドチキン ボイルやさい トマト ワンタンスープ	ワンタンの皮、油、片 栗粉、メープルシロップ、米	鶏もも肉、ミルク、豚 肉	キャベツ、トマト、もやし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
26	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	パン としこしうどん ちくわのいそべあげ はなやさいサラダ	ゆでうどん、小麦粉、 ごまだれッsing、 油、砂糖、ロールパン	牛乳、ちくわ、薄揚 げ、かまぼこ、卵、か つお節	みかん、プロッコリー、たまねぎ、 きゅうり、カリフラワー、ねぎ、にん じん、こんぶ、あおのり	ぎゅうにゅう みかん
27	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳、チーズキッス	フルーツ	お茶 おかし*
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

さむ ま せい かつ しゅう かん こころ 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



ふゆ げん き てい こうりょく たか たし
冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大
きです。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし
十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいを
して、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

