

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 りんご	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、油、焼ふ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、みそ、高野豆腐、ごま、油揚げ、いわし	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、わかめ、りんご	ふかし芋 豚まん 牛乳
17 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ポテトのチーズ煮 ほうれん草ともやしのナムル にんじんのごまあえ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、三温糖、油	豆腐、合挽肉、チーズ、ベーコン、ごま、みそ、しらす干し	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、野菜昆布、ねぎ、しょうが、干しいたけ	蒸しかぼちゃ ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
18 (水)	ごはん すまし汁 さばの甘みそ蒸焼き 野菜のおかか和え 切干大根の煮物	さつまいも、胚芽米、油、米粉、焼ふ、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ、かつお節、いわし	キャベツ、はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ、わかめ	茹でにんじん 焼きポテト 牛乳
19 (木)	ごはん わかめスープ ミートローフ 野菜のカッテージチーズ和え みかん	胚芽米、ビーフン、パン粉、マヨネーズ、油	豚挽肉、木綿豆腐、カッテージチーズ、豚肉、卵、むきえび	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、レーズン、干しいたけ、わかめ	プルーン ビーフンの五目炒め
20 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら 白菜のおかか煮	胚芽米、油、ごま油、三温糖	さば、みそ、鶏肉、油揚げ、いわし、かつお節	はくさい、れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、トマトピューレ、わかめ	粉吹き芋 チキンライス
21 (土)	ごはん みそ煮込みうどん 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え オレンジ寒天	胚芽米、小麦粉、干しうどん、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏レバー、豆乳、あずき、油揚げ、みそ、ごま、いわし、かつお節	オレンジ果汁、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、かんとん、こんぶ	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
23 (月)	ごはん ちゃんこなべ 高野豆腐の含め煮 鶏ささみの酢みそ和え みかん	胚芽米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏挽肉、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま、しらす干し、いわし	みかん、にんじん、キャベツ、だいこん、コーン、たかな、はくさい、もやし、いんげん、しめじ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ	ふかし芋 高菜ライス
24 (火)	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン スパゲティナポリタン りんご寒天	胚芽米、小麦粉、スパゲティ、三温糖、油	鶏肉、生クリーム、牛乳、ベーコン、ヨーグルト、バター、ごま	いちご、りんご果汁、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、かんとん、にんにく、しょうが	蒸しかぼちゃ クリスマスケーキ
25 (水)	ごはん 冬野菜シチュー 白身魚の塩焼き ほうれん草ソテー りんご	胚芽米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、白玉粉、油	白身魚、あずき、鶏肉、スキムミルク、バター	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、にんじん、かぶ、りんご	茹でにんじん ぜんざい
26 (木)	ごはん ふのみそ汁 魚の煮付け ごぼうと糸こんにゃくの煮もの 大根のおかか和え	米、糸こんにゃく、小麦粉、三温糖、黒砂糖、焼ふ	牛乳、さば、みそ、いわし、かつお節	だいこん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、わかめ	プルーン 人参かりんとう 牛乳
27 (金)	ごはん おでん 野菜ソテー 白菜のごまあえ	胚芽米、さといも、しらす干し、干しうどん、油	鶏肉、厚揚げ、ちくわ、豚肉、いわし、すりごま、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、こんぶ	粉吹き芋 年越しうどん
28 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め 大根のごま炊き	米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、ごま、いわし、油揚げ、かつお節	だいこん、たまねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、レーズン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ レーズン蒸しパン 牛乳