

／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
01 (月)	ごはん とうふのそぼろあんかけ はくさいサラダ えのきともやしのスープ	きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、とりひきにく、かにかまぼこ	はくさい、もやし、りんご、にんじん、コーン、きゅうり、えのきたけ、さやいんげん、はねぎ、まっちゃん、りよくちや	だしじる、しょうゆ、す、コンソメ、しお、こしょう	とうにゅう ぎゅうにゅう りよくちやクッキー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 243 mg
02 (火)	ごはん チンジャオロース きゅうりのあまずあえ にらたまスープ	きんめまい、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたもんにく、たまご	バナナ、きゅうり、ピーマン、ゆでたけのこ、みかんかん、にんじん、にら、ほしわかめ、しょうが	す、しょうゆ、オイスターソース、ちゅうかだし、しお	やさいジュース ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 153 mg
03 (水)	ごはん ジャーマンオムレツ チンゲンサイのツナマヨあえ わかめスープ	ふじいろさつまいも、きんめまい、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ウイニー	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、あかピーマン、しろねぎ、えのきたけ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	ジョア(プレーン) ぎゅうにゅう ふじいろスイートポテト	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 650 mg
04 (木)	しよくパン チキングラタン レタススープ キウイフルーツ	しよくパン、きんめまい、マカロニ、こむぎこ、バター、パンこ、あぶら	とうにゅう、ぎゅうにゅう、とりこまにく、ウイニー、さけフレック、こなチーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、レタス、コーン、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、ごま	コンソメ、しお、こしょう	とうにゅう おちや おにぎり(さけ)	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 143 mg
05 (金)	ごはん ぶりとだいいんののもの もやしのすのもの ほうれんそうとしいたけのすましじる	きんめまい、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、アジドミルク、ぶり、ちくわ	だいいん、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、さやいんげん、すりごま、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお	ぎゅうにゅう のむヨーグルト ビスケット	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 347 mg
08 (月)	ごはん とりにくのかきゅうりに あおなのしらあえ えのきのすましじる	きんめまい、ぎょうざのかわ、さとう、はちみつ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりもんにく、もめんどうふ	りんご、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねりごま、はねぎ、すりごま、レモンじる、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう りんごパイ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 295 mg
09 (火)	★おべんとうデー★					ヨーク やさいジュース せんべい	エネルギー 122 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 141 mg
10 (水)	ごはん さかなのマヨネーズやき なっとうサラダ じゃがいものトマトスープ	きんめまい、じゃがいも、もちごめ、マヨネーズ、マカロニ、さとう、ごまあぶら	しいら、ひきわりなっとう、ハム、チーズ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ	しょうゆ、さけ、す、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう むぎちや あまからおやき	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 163 mg
11 (木)	ごはん ちゅうかどんのぐ きゅうりのナムル はるさめのかきたまじる	きんめまい、こむぎこ、バター、はるさめ、コーンフレーク、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、たまご、しらすばし	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ゆでたけのこ、しいたけ、はねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし	ラブミープラス ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 189 mg
12 (金)	ごはん かみなりどうふ ほうれんそうのおかかあえ だいいんのみそしる	きんめまい、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうにゅう、ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	バナナ、ほうれんそう、いとごんにやく、たまねぎ、だいいん、にんじん、ゆでたけのこ、しいたけ、ごぼう、はねぎ、ごま、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	とうにゅう ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 508 mg
15 (月)	ごはん とりにくとレバーのりんごソース キャベツサラダ じゃがにらスープ	きんめまい、ホットケーキ、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりもんにく、ぶたレバー、きぬごしどうふ	キャベツ、にんじん、りんご、みかんかん、きゅうり、にら、いちごジャム、ほしどう、しょうが	す、しょうゆ、さけ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふでもちもちホットケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 199 mg
16 (火)	☆しぞへかきゅうしよくの☆ ごはん しぞへかおでん いそあえ キウイフルーツ	じゃがいも、きんめまい、しらたまこ、ホットケーキ、さとう	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、なまあげ、くろはんべん、かにかまぼこ、こなチーズ、かつおぶし	だいいん、ほうれんそう、キウイフルーツ、もやし、こんぶ、やきのり、あおのりこ、まっちゃん	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	とうにゅう ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 302 mg
17 (水)	ごはん さわらのかわりさいきょうやき キャベツのゴマいりサラダ ハムとだいいんのスープ	きんめまい、マカロニ、さとう、あぶら、マヨネーズ、バター、ごまあぶら	アジドミルク、ぎゅうにゅう、さわら、ロースハム、ゆでとりさきみ、みそ、きなこ	だいいん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ごま	す、みりん、コンソメ、しお	のむヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 298 mg
18 (木)	ごはん ミートボール マカロニサラダ きのこスープ	じゃがいも、きんめまい、かたくりこ、マカロニ、マヨネーズ、パンこ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぶたこまにく、かにかまぼこ、とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、ケチャップ、さけ、コンソメ、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 250 mg
19 (金)	だいいんめし とりにくとポテトのあげに こまつなのやきのりあえ オニオンスープ	じゃがいも、きんめまい、あぶら、かたくりこ、さとう	とりこまにく、かにかまぼこ、あぶらあげ、ウイニー、かつおぶし	にんじん、こまつな、だいいん、たまねぎ、だいいん、さやいんげん、やきのり	だしじる、しょうゆ、さけ、コンソメ、しお	ヤクルトカロリーーフ むぎちや ぶどうゼリー しらすかるせん	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 191 mg

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
22 (月)	ごもくうどん ちくわとやさいのいそべあげ フルーツヨーグルト	ゆでうどん、しょうパン、こむぎこ、あぶら、グラニューとう、マーガリン	ぎゅうにゅう、プレーンヨーグルト、とりこまにく、ちくわ	バナナ、かぼちゃ、みかんかん、しろねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ほししいたけ、あおのりこ	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう てづくりラスク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 291 mg
23 (火)	ごはん さけのしおやき えいようきんぴら とうふのすましじる	きんめまい、じょうしんこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、もめんどうふ、とうにゅう、ぶたひきにく、くろはんぺん、おから	にんじん、ごぼう、いとこんにやく、ピーマン、ほしぶどう、はねぎ、ごま、ほししいたけ	だしじる、しょうゆ、しお	とうにゅう ぎゅうにゅう キャロットケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 230 mg
24 (水)	ごはん きりぼしだいこんオムレツ さつまいもとひじきに のっぺいじる	きんめまい、さつまいも、さといも、バター、さとう、あぶら	とうにゅう、コアコアプラス、たまご、とりこまにく	にんじん、だいこん、きりぼしだいこん、しいたけ、さやいんげん、はねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、しお、こしょう	とうにゅう むぎちや コアコアプラス クラッカー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 344 mg
25 (木)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリーのごまサラダ とうにゅうコーンスープ	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、バター、パンケーキ	とりもにく、とうにゅう、ツナ、なまくりーム	クリームコーン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しいたけ、パセリ、すりごま、にんにく、いちご	しょうゆ、コンソメ、みりん、しお、こしょう	やさしいジュース むぎちや クリスマスデザート	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 49 mg
26 (金)	ごはん ツナカレー はるさめとわかめのサラダ バナナ	きんめまい、じゃがいも、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、しめじ、コーン、わかめ	カレールウ、す、しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 331 mg



今年は12月22日(月)です

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。

冬至には、「ん」の付くものを食べると、運が呼び込めると言われています。冬至に食べるものとして代表的な、かぼちゃも「南瓜(なんきん)」と呼ばれ『ん』の付く食べ物です。

他にも、にんじん、だいこん、れんこん、きんかん、うどん等があります。

どれも、この時期に美味しく、栄養のあるものばかりですので、ぜひ食べて運を呼び込みたいですね。