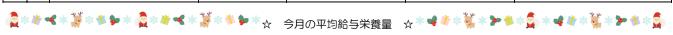




* *	#¥K	U*** <b>20</b>	25年 12月	給食献立表 乳息	比(3威木海児):	
$\Box$	曜日	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
		ご飯	焼き芋	豚もも肉・味噌・豆腐	米・油・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン
1		豚肉とキャベツの味噌炒め 根菜ひじきサラダ	牛乳	牛乳・煮干し	マヨネーズ・さつま芋	生姜・にんにく・ひじき・ごぼう  れんこん・コーン・わかめ・オレンジ
•	月	豆腐のすまし汁				11/00/01 3 2 10/080 70 000
15		オレンジ				
		プラスご飯	ミートマカロニ	鶏もも肉・チーズ・油揚げ	米・強化米・パン粉・油	大根・きゅうり・人参・わかめ
2		<b>蝉のチーブパン料件き</b>	牛乳	味噌・牛乳・豚ひき肉	砂糖・マカロニ・小麦粉	なめこ・パセリ・玉ねぎ・トマト缶
•	火	きゅうりとわかめの酢の物		煮干し		ケチャップ・小松菜・にんにく
16		油揚げの味噌汁				
		カラフルピラフ  ブロッコリーのオーロラ和え	りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・鶏もも肉  牛乳	米・バター・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・グリンピース・コーン  ブロッコリー・ケチャップ・バナナ
3	ماد	クリームシチュー	十 乳	十 乳	小麦粉	クリームコーン缶・りんごジュース
17	小	バナナ			3.50	アガー・パセリ・人参
1 /						
		ご飯	黒糖蒸しパン	さば・豆腐・味噌・卵	米・油・砂糖・小麦粉	梅干し・長ねぎ・キャベツ
4		さばの梅焼き	飲むヨーグルト	ヨーグルト・牛乳	バター・黒砂糖	コーン・にんにく・大根・人参
•	木	キャベツの彩り炒め		煮干し		ごぼう・パプリカ
18		味噌けんちん汁				
			かんくかにぜん		V 1. = W To Wet No.	Tot 14 + 10 6#
		ご飯  豚肉のオニオンソース	かやくおにぎり 牛乳	豚もも肉・生揚げ・味噌   牛乳・鶏もも肉・油揚げ	米・小麦粉・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・白菜 長ねぎ・切干大根・大根
5	余	ポテトサラダ	T+0	煮干し・かつお節	0007 Y 7	及18G · 90   八恨 · 八恨
٦	217	冬野菜の味噌汁				
		焼き飯	ホットケーキ	鶏ひき肉・味噌・牛乳	米・油・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ
6		野菜サラダ	牛乳	煮干し	小麦粉・バター	きゅうり・コーン・切干大根
•	土	切干大根の味噌汁				わかめ・いちごジャム・しめじ
20						
		ご飯	シュガークッキー	鶏もも肉・豆腐・味噌	米・油・ごま・砂糖	人参・大根・生姜・ほうれん草
		3    3    3    3    3    3    3    3	生乳		大・油・こみ・砂棉   しらたき・グラニュー糖	人参・人様・主要・は フィル 草 かぼちゃ・わかめ・玉ねぎ
8	月	白和え	1 30	141 2000 77 10	バター・小麦粉	77 to 5 to 12 to 1
0	/3	かぼちゃの味噌汁				
		ご飯	餃子ピザ	豚ひき肉・豆腐・卵	米・パン粉・油・砂糖	れんこん・玉ねぎ・人参・生姜
_	١.	れんこんバーグ	牛乳	豆乳・高野豆腐・味噌	さつま芋・餃子の皮	刻み昆布・ほうれん草・長ねぎ
9	火	刻み昆布の煮物 さつま芋の味噌汁		牛乳・チーズ・煮干し	ごま	ケチャップ・ピーマン・バナナ  コーン
		バナナ				
		食パン	里芋のおにぎり	鶏もも肉・豆乳・牛乳	食パン・油・マヨネーズ	ケチャップ・人参・きゅうり
		<b>鶏のコーンフレーク使き</b>	鶏レバーの甘辛煮	レバー	コーンフレーク・砂糖	白菜・チンゲン菜・しめじ
10	7K	人参サラダ	牛乳		里芋・ごま・米	にんにく・生姜・レーズン
. •		豆乳スープ				
		プラスご飯  鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)	キャラメルりんご トースト	鮭・味噌・油揚げ・牛乳  かつお節	米・強化米・砂糖・油 食パン・バター・麩	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし 切干大根・ほうれん草・りんご
	_	切干大根の煮物	牛乳	ハンの別	良ハノ・ハター・処	切十人根・ほうれん草・りんこ
11	小	ほうれん草のすまし汁	7-30			
		ポークカレーライス	バナナヨーグルト	豚もも肉・ヨーグルト	米・じゃが芋・油	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ
12		シルバーサラダ	麦茶	鶏もも肉・味噌	砂糖・春雨・マヨネーズ	白菜・グレープフルーツ・バナナ
•	金	チキンスープ			ごま・小麦粉	りんご・トマト缶・ケチャップ
26		グレープフルーツ				きゅうり・キャベツ・白菜  ほうれん草・しいたけ・パセリ
			フげフしかかっ	W- +	71942	
13		ツナトマトスパゲティ   ピーマンとじゃが芋のソテー	そぼろとおかかの おにぎり	ツナ・牛乳・鶏ひき肉 かつお節	スパゲティ・油・砂糖  じゃが芋・ごま・米	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ  ピーマン・人参・もやし・長ねぎ
13	±	もやしのスープ	牛乳	12 OO KI	0 677 T - CO + W	キャベツ・パセリ
27			1			. = -
۱ ک						
		冬至うどん	餃子ピザ	豚もも肉・油揚げ・味噌	うどん・油・小麦粉・米	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参
		竹輪の磯辺揚げ	牛乳	竹輪・きな粉・牛乳	砂糖・餃子の皮	長ねぎ・青のり・ケチャップ
22	月	きな粉ご飯団子		チーズ・煮干し		ピーマン・コーン・玉ねぎ
			ココアケーキ	9年七内, 上回	米・バター・砂糖・油	人会・エわぎ・仕羊・仁!にノ
		キャロットライス  ローストチキン	ココアグーキ  牛乳	鶏もも肉・牛乳	木・ハター・砂糖・油  じゃが芋・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく  きゅうり・かぶ・かぶの葉・小松菜
23	火	リースサラダ 🌉 🦓			小麦粉	いちご・パセリ・コーン
20		かぶのスープ				
		いちご				
		ご飯	里芋のおにぎり	鶏もも肉・味噌・牛乳	米・マヨネーズ・油	ケチャップ・人参・きゅうり・白菜
		鶏のコーンフレーク焼き	鶏レバーの甘辛煮	レバー・煮干し	コーンフレーク・里芋	レーズン・チンゲン菜・しめじ
24	水	人参サラダ	牛乳		ごま・砂糖 	
		ロネックタル・ロノ				
		   プラフ ご 86	キャランリル/ ~	年, 庄险, 油担产, 中河	业 24/12 Ⅰ小师 一一	
		プラスご飯  鮭の胡麻味噌焼き	キャラメルりんご トースト	鮭・味噌・油揚げ・牛乳  かつお節	米・強化米・砂糖・ごま 油・麩・食パン・バター	切干大根・人参・ほうれん草 りんご・玉ねぎ
25	*	切干大根の煮物	牛乳			3.30 == 00
	۱,۱	麩のすまし汁				
		•		•		











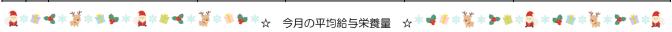


エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
487Kcal	19.4g	16.6g	234mg	1.9mg	372µg	0.40mg	0.41mg	22mg	1.4g





* *	APPK.		20年 12月	和良职业农 划り		0
	曜日	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 • 15	月	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 根菜ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 オレンシ	焼き芋 牛乳	豚もも肉・味噌・豆腐 牛乳・煮干し	米・油・砂糖・ごま マヨネーズ・さつま芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 生姜・にんにく・ひじき・ごぼう れんこん・コーン・わかめ・オレンジ
2 • 16	火	ブラスご飯 鶏のチーズパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 油揚げの味噌汁	ミートマカロニ 牛乳	鶏もも肉・チーズ・油揚げ 味噌・牛乳・豚ひき肉 煮干し	米・強化米・パン粉・油砂糖・マカロニ・小麦粉	大根・きゅうり・人参・わかめ なめこ・パセリ・玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・小松菜・にんにく
3 • 17	水	カラフルビラフ ブロッコリーのオーロラ和え クリームシチュー バナナ	りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・鶏もも肉 牛乳	米・バター・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ・グリンピース・コーン ブロッコリー・ケチャップ・バナナ クリームコーン缶・りんごジュース アガー・パセリ・人参
4 • 18	木	ご飯 さばの梅焼き キャベツの彩り炒め 味噌けんちん汁	黒糖蒸しパン 飲むヨーグルト	さば・豆腐・味噌・卵 ヨーグルト・牛乳 煮干し	米・油・砂糖・小麦粉バター・黒砂糖	梅干し・長ねぎ・キャベツ コーン・にんにく・大根・人参 ごぼう・バブリカ
5	金	ご飯 豚肉のオニオンソース ポテトサラダ 冬野菜の味噌汁	かやくおにぎり 牛乳	豚もも肉・生揚げ・味噌 牛乳・鶏もも肉・油揚げ 煮干し・かつお節	米・小麦粉・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・白菜 長ねぎ・切干大根・大根
6 • 20	土	焼き飯 野菜サラダ 切干大根の味噌汁	ホットケーキ 牛乳	鶏ひき肉・味噌・牛乳 煮干し	米・油・砂糖・ごま油 小麦粉・バター	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ きゅうり・コーン・切干大根 わかめ・いちごジャム・しめじ
8	月	ご飯 鶏と大根の煮物 白和え かぼちゃの味噌汁	シュガークッキー 牛乳	鶏もも肉・豆腐・味噌 牛乳・かつお節・煮干し	米・油・ごま・砂糖 しらたき・グラニュー糖 バター・小麦粉	人参・大根・生姜・ほうれん草 かぼちゃ・わかめ・玉ねぎ
9	火	ご飯 れんこんバーグ 刻み昆布の煮物 さつま芋の味噌汁 バナナ	餃子ピザ 牛乳	豚ひき肉・豆腐・卵 豆乳・高野豆腐・味噌 牛乳・チーズ・煮干し	米・パン粉・油・砂糖 さつま芋・餃子の皮 ごま	れんこん・玉ねぎ・人参・生姜 刻み昆布・ほうれん草・長ねぎ ケチャップ・ピーマン・バナナ コーン
10	水	食パン 鶏のコーンフレーク焼き 人参サラダ 豆乳スープ	里芋のおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	鶏もも肉・豆乳・牛乳レバー	食パン・油・マヨネーズ コーンフレーク・砂糖 里芋・ごま・米	ケチャップ・人参・きゅうり 白菜・チンゲン菜・しめじ にんにく・生姜・レーズン
11	木	プラスご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	キャラメルりんご トースト 牛乳	鮭・味噌・油揚げ・牛乳 かつお節	米・強化米・砂糖・油 食パン・バター・麩	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし 切干大根・ほうれん草・りんご
12 • 26	金	ポークカレーライス シルバーサラダ チキンスープ グレープフルーツ	バナナヨーグルト 麦茶	豚もも肉・ヨーグルト 鶏もも肉・味噌	米・じゃが芋・油 砂糖・春雨・マヨネーズ ごま・小麦粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ 白菜・グレーブフルーツ・バナナ りんご・トマト缶・ケチャップ きゅうり・キャベツ・白菜 ほうれん草・しいたけ・パセリ
13 • 27	土	ツナトマトスパゲティ ピーマンとじゃが芋のソテー もやしのスープ	そぼろとおかかの おにぎり 牛乳	ツナ・牛乳・鶏ひき肉 かつお節	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋・ごま・米	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ピーマン・人参・もやし・長ねぎ キャベツ・パセリ
22	月	冬至うどん 竹輪の磯辺揚げ きな粉ご飯団子	餃子ピザ 牛乳	豚もも肉・油揚げ・味噌 竹輪・きな粉・牛乳 チーズ・煮干し	うどん・油・小麦粉・米砂糖・餃子の皮	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参 長ねぎ・青のり・ケチャップ ピーマン・コーン・玉ねぎ
23	火	キャロットライス ローストチキン リースサラダ かぶのスープ いちご	ココアケーキ 牛乳	鶏もも肉・牛乳	米・バター・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 小麦粉	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・かぶ・かぶの葉・小松菜 いちご・パセリ・コーン
24	水	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き 人参サラダ 白菜の味噌汁	里芋のおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	鶏もも肉・味噌・牛乳 レバー・煮干し	米・マヨネーズ・油 コーンフレーク・里芋 ごま・砂糖	ケチャップ・人参・きゅうり・白菜 レーズン・チンゲン菜・しめじ
25	木	ブラスご飯 鮭の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 麸のすまし汁	キャラメルりんご トースト 牛乳	鮭・味噌・油揚げ・牛乳 かつお節	米・強化米・砂糖・ごま 油・麸・食パン・バター	切干大根・人参・ほうれん草 りんご・玉ねぎ
		•				













エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
541Kcal	21 4g	174g	199mg	24mg	436118	0.46mg	0.39mg	28mg	1 6g