

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳 せんべい	3	牛乳 ウエハース	4	牛乳 せんべい	5	牛乳 ビスコ	6	牛乳 せんべい	7	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭のみりん漬け焼き 三色ごま和え 果物		ごはん わかめスープ 豚肉とピーマンの細切り炒め さつまいものマヨチーズ焼き 果物		ごはん 青菜のみそ汁 鶏の甘煮 サラスパサラダ 果物		ハヤシライス ミニゼリー 果物		ごはん 白菜のみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き マカロニサラダ 果物		きつねうどん ぶどうゼリー 果物	
午後	麦茶 ウインナーピラフ		牛乳 マカロニきな粉		麦茶 プリン		牛乳 スティックパイ		麦茶 わかめおにぎり		牛乳 パン	
午前	9	牛乳 せんべい	10	牛乳 ビスケット	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 リッツ	13	牛乳 せんべい	14	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 大根のみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん きのこのみそ汁 ミートローフ ナムル野菜 果物		ごはん なめこのみそ汁 鶏焼き肉 ひじきの中華サラダ 果物		カレーライス りんごサラダ ぶどうゼリー		ごはん わかめのみそ汁 さんまのレモン煮 春雨の和え物 果物		豚丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後	牛乳 原宿ドッグ		麦茶 フルーチェ		麦茶 わかめおにぎり		牛乳 お麩ラスク		牛乳 マーラーカオ		牛乳 せんべい	
午前	16	牛乳 せんべい	17	牛乳 クラッカー	18	牛乳 せんべい	19	牛乳 サブレ	20	牛乳 せんべい	21	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 豆乳みそスープ 鶏のオレンジ煮 コールスローサラダ 果物		ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物		味噌ラーメン えびしゅうまい 果物		ごはん かぶのみそ汁 タラの西京漬け焼き さつま芋サラダ 果物		ごはん 麩のすまし汁 グラタン ブロッコリーナムル 果物		五目中華丼 わかめのみそ汁 果物	
午後	麦茶 カレーピラフ		牛乳 ビスケットスティック		麦茶 わかめおにぎり		フルーツヨーグルト		牛乳 ホットケーキ		牛乳 せんべい	
午前	23	牛乳 せんべい	24	おたのしみ献立	25	牛乳 せんべい	26	牛乳 ビスケット	27	牛乳 せんべい	28	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 さばの味噌煮 三色おひたし 果物				キーマカレー もずくスープ 果物		ごはん もやしのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの華風サラダ 果物		ごはん 麺スープ 豚肉のソテー りんごソース もやしのゆかり和え 果物		たぬきうどん ピーチゼリー 果物	
午後	麦茶 わかめおにぎり		クリスマスカップデザート		牛乳 ジャムサンド		麦茶 ひじきおにぎり		牛乳 ソーセージパイ		牛乳 パン	
午前	30	牛乳 せんべい	31	牛乳 ビスコ	 <p>バランスよく食べよう</p> <p>食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。</p>							
昼食	焼き肉丼 麩のみそ汁 果物		にゅう麺 ミニゼリー 果物									
午後	牛乳 せんべい		牛乳 せんべい									

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。
 今月の1人当たりの栄養量 432kcal たんぱく質16.8g 脂質15.1g カルシウム208mg 鉄分1.6mg 塩分1.3g

