

	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 クラッカー	4	牛乳 ビスケット	5	牛乳 クッキー	6	牛乳 せんべい	7	牛乳 クラッカー
屋食	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏の塩焼き 春雨サラダ 果物		ごはん 小松菜のみそ汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 ゼリー		野菜しょうゆラーメン フライドパンプキン ポリポリ胡瓜 果物		ごはん 厚揚げのみそ汁 鶏肉じゃが ブロッコリーの磯和え 果物		ごはん さつまい アジフライ キャベツのゆかり和え 果物		とり丼 チンゲン菜のみそ汁 果物	
午後	牛乳 お麩青のりラスク		牛乳 バナナ せんべい		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 カステラサンド		牛乳 揚げパン		牛乳 パン	
午前	9	牛乳 ビスケット	10	牛乳 クッキー	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 クラッカー	13	牛乳 ビスケット	14	牛乳 クッキー
屋食	ごはん 白菜のスープ サバの豆乳みそ煮 ジャーマンポテト 果物		ごはん 大根のみそ汁 マーボー豆腐 ナムル野菜 果物		ごはん 麺スープ メンチカツ キャベツの塩昆布和え 果物		ポークカレーライス かぶのスープ ハンサンスー 果物		ごはん キャベツのみそ汁 クリスマスチキン マカロニサラダ 果物		ホイコーロー丼 中華スープ 果物	
午後	牛乳 ミニたい焼き		牛乳 ミロ蒸しパン		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 ピザパン		ゼリー せんべい		牛乳 パン	
午前	16	牛乳 クッキー	17	牛乳 せんべい	18	牛乳 クラッカー	19	牛乳 ビスケット	20	牛乳 クッキー	21	牛乳 せんべい
屋食	ごはん ニラ玉スープ 肉団子 サラスパサラダ 果物		ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き 青菜の中華和え 果物		ごはん グラタン風シチュー スティックナゲット 野菜サラダ 果物		ごはん もずくのスープ 親子煮 ブロッコリーのごま和え 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 ブリのキャベツカツ ポテトサラダ 果物		南瓜カレーライス 野菜スープ 果物	
午後	ミルクスイーツ せんべい		牛乳 サンドイッチ		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 肉まん		牛乳 あんぱん		牛乳 パン	
午前	23	牛乳 クラッカー	24	牛乳 ビスケット	25	牛乳 クッキー	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 クラッカー	28	牛乳 ビスケット
屋食	ごはん 豚汁 さんまのみぞれ煮 三色和え 果物		<お楽しみ献立> 		カレーうどん さつまいとりのごのサラ ダ ゼリー		ごはん わかめのみそ汁 サバの香味焼き 切干大根の炒め煮 果物		ごはん 豆乳みそスープ 鶏のマーマレード煮 コールスローサラダ 果物		ハヤシライス ポテトのスープ 果物	
午後	牛乳 マーラーカオ		フルーツジュース せんべい		牛乳 米粉のカップケーキ		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 チーズスティックパン		牛乳 パン	
午前	30	牛乳 クラッカー	31	牛乳 ビスケット	『苦手なものを食べる工夫』 うまく咀嚼ができなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることがあります。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。ごま油で食材の風味を緩和したり、カレー風味にすることで苦手な食べ物も食べやすくなり、食が進むこともあります。最初は、食べきれる量で盛り付けしてみましょう。「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。 							
屋食	親子丼 豆腐のみそ汁 果物		チキンカレーライス わかめのスープ 果物									
午後	牛乳 パン		牛乳 パン		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 今月の1人当たりの栄養量 エネルギー497kcal たんぱく質19.9g 脂質15.9g カルシウム253mg 鉄分2.0mg 塩分1.2g </div>							

・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。