




月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																	
				<p>10/14 (金) にほしくみさんがお芋ほりに行きました！大きな立派なお芋がたくさん！おやつの焼き芋や大学芋、そして給食にも使っています。とても甘くておいしいです。ほしくみさんおいしいお芋をありがとう！</p> 		<p>1 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 牛肉の柳川風煮物 しょうゆ たまねぎ にんじん 油 ほうれんそう 豆腐 しょうゆ 三温糖 みりん だし</p> <p>バイド里芋 さといも 片栗粉 油 塩</p> <p>納豆のみそ汁 だいこん にんじん こまつな ねぎ さといも 納豆 だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 じゃこチヂミ しらす干し たらこ 豚ひき肉 米粉 塩 こま油 しょうゆ 三温糖</p> <p>りんご りんご</p>		<p>2 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚のゴマフライ かわい 塩 こしょう 小麦粉 豆腐 パン粉 こま油</p> <p>れんこんのマリネ れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩</p> <p>あったか汁 鶏肉 だいこん にんじん さといも ほうれんそう しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>		<p>3 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>みそ煮込みうどん 米粉めん 鶏肉 油揚げ ちくわ にんじん ほうさい ねぎ だし みそ みりん</p> <p>ブロッコリーと人参のごま和え ブロッコリー にんじん こま油 しょうゆ 三温糖</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>																	
<p>5 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 ぶり大根 ぶり しょうが だいこん にんじん いんげん こんぶ だし 酒 三温糖 しょうゆ みりん</p> <p>小松菜のしらすサラダ こまつな キャベツ しらす干し 酢 油 しょうゆ</p> <p>にらスープ 豆腐 はくさい にら きくらげ えのき 中華だし しょうゆ 塩 こま クリームコーン にんじん</p> <p>牛乳 牛乳 どら焼き ホットケーキ粉 豆乳 つぶしあん</p> <p>グレープフルーツ グレープフルーツ</p>		<p>6 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>菜飯 胚芽米 こまつな 酒 塩 油 凍豆腐 じゃがいも ねぎ 豚ひき肉 納豆 しょうゆ 三温糖 みそ 油</p> <p>白菜の昆布和え はくさい 塩こんぶ</p> <p>五目汁 豆腐 はつれんそう たいこん だし さといも こぼう にんじん こんぶ かぼちゃ 油揚げ 塩 しょうゆ</p> <p>牛乳 牛乳 きな粉トースト 米粉パン きな粉 三温糖 油</p> <p>オレンジ オレンジ</p>		<p>7 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 さばのトマト煮 さば 酒 塩 片栗粉 たまねぎ にんにく 油 ホールトマト 三温糖 こしょう</p> <p>ほうれん草のゴマ塩和え ほうれんそう もやし にんじん コーン こま 塩</p> <p>白菜のすまし汁 ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こまつな だし こんぶ しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 きなことごまのクッキー りんご</p> <p>りんご りんご</p>		<p>8 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 豆腐のふわとろ 豆腐 ながいも 干しえび キャベツ 塩 片栗粉 油</p> <p>きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん 三温糖 しらす干し 酢 しょうゆ 酢 こま</p> <p>豚汁 豚肉 だいこん にんじん こぼう ねぎ 生揚げ こんにやく こま油 みそ だし こまつな</p> <p>牛乳 牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ 油 しょうゆ</p> <p>みかん みかん</p>		<p>9 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚の香り蒸し かわい しょうが しょうゆ 酒 塩 こまつな ねぎ こま油</p> <p>かぼちゃの甘煮 かぼちゃ しょうゆ 三温糖 だし</p> <p>大根とあげの煮物風汁 だいこん さといも 油揚げ こんにやく にんじん ほうれんそう しょうゆ 酒 みりん 塩 片栗粉 だし</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>		<p>10 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>ちゃんぽん ラーメン 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん こま油 中華だし しょうゆ 塩</p> <p>じゃがベーコン じゃがいも ベーコン たまねぎ 油 塩 こしょう パセリ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>																	
<p>12 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 かじきのバターしょうゆ焼き かじき 酒 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ</p> <p>ブロッコリーの和風マヨネーズ ブロッコリー 鶏ささ身 マヨドレ しょうゆ 酢 三温糖</p> <p>豆腐旨煮焼 豆腐 鶏ささ身 はくさい にんじん しいたけ ねぎ 酒 塩 こしょう 片栗粉 こま油 だし こんぶ しょうゆ</p> <p>牛乳 牛乳 スイートポテト さつまいも 米粉 三温糖 塩 豆乳 油 こま</p> <p>りんご りんご</p>		<p>13 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 鶏のから揚げ(カレー味) 鶏肉 酒 しょうが しょうゆ カレー粉 片栗粉 小麦粉 油</p> <p>チンゲン菜とあげのさっと煮 チンゲンサイ えのき にんじん 油揚げ しょうゆ みりん だし</p> <p>麩のすまし汁 ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 栗蒸しパン ホットケーキ粉 三温糖 豆乳</p> <p>ブルーベリー プルーン</p>		<p>14 牛乳 米菓</p> <p>ひじきごはん 胚芽米 ひじき 鶏肉 油揚げ 塩 にんじん 油 しょうゆ 三温糖</p> <p>あじの香り焼き あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油</p> <p>卵の花 おから 鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 だし しょうゆ 三温糖</p> <p>おかず汁 豆腐 鶏肉 なす たまねぎ えのき 油揚げ こま油 だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 じゃがおやき じゃがいも 小麦粉 塩 コーン ハム オリーブ油</p> <p>グレープフルーツ グレープフルーツ</p>		<p>15 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>パン パン ミートローフ ひじき 豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 塩 ナツメグ 片栗粉 油 ケチャップ ソース</p> <p>小松菜のサラダ こまつな ベーコン もやし しょうゆ マヨドレ こま</p> <p>豆乳ポトフ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 豆乳 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>牛乳 牛乳 ひじきチャーハン 胚芽米 鶏ひき肉 ひじき にんじん しいたけ ピーマン しょうゆ みりん 油 こま油 塩</p> <p>バナナ バナナ</p>		<p>16 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 ぶりのみそ照り焼き ぶり しょうが みそ 三温糖 みりん 酒</p> <p>にんじんシリシリ にんじん ツナ 油 しょうゆ 酒 塩 こしょう</p> <p>さつま汁 鶏もも肉 にんじん こぼう 豆腐 だいこん ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>みかん みかん</p>		<p>17 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>チャーハン 胚芽米 ツナ ひじき たまねぎ ほうれんそう こま油 しょうゆ みりん にんじん いんげん コーン</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ほうれんそう だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>																	
<p>19 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 鯖の柚子焼き さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油</p> <p>五目野菜のみそ煮 れんこん こぼう にんじん さといも 干しいたけ 油 だし しょうゆ みりん 三温糖 みそ</p> <p>そうめん汁 干しそうめん 鶏ささ身 にんじん しいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>バナナ バナナ</p>		<p>20 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 納豆具 豚ひき肉 納豆 ねぎ みそ 三温糖 しょうゆ こま油</p> <p>かぼちゃのマリネ かぼちゃ 油 きゅうり たまねぎ コーン缶 酢 塩 三温糖</p> <p>いわしのつみれ団子汁 いわし 鶏ひき肉 しょうが 片栗粉 たまねぎ みそ 酒 かぼちゃ ねぎ にんじん だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 豆パン あずき 三温糖 しょうゆ 豆乳 油</p> <p>みかん みかん</p>		<p>21 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 八宝菜 豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きくらげ 三温糖 しょうが にんにく こま油 中華だし こしょう しょうゆ 片栗粉 塩</p> <p>かぶときゅうりのサラダ かぶ きゅうり 酢 三温糖 塩 うめ干し</p> <p>中華スープ 貝柱 はるさめ キャベツ コーン こまつな しょうゆ 酒 みりん 中華だし</p> <p>牛乳 牛乳 バナナケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ 三温糖 豆乳 塩 油</p> <p>りんご りんご</p>		<p>22 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 ひじきふりかけ ひじき 油 しそふりかけ</p> <p>さばの竜田揚げ さば しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油</p> <p>ブロッコリーときのこのごま和え ブロッコリー にんじん しめじ えのき こま 三温糖 しょうゆ</p> <p>冬至かぼちゃのほうとう風 かぼちゃ 豚肉 だいこん こぼう 油 なめこ みそ 酒 みりん ねぎ ワンタンの皮 だし</p> <p>牛乳 牛乳 かぼちゃのきな粉かけ かぼちゃ 干しぶどう きな粉 三温糖 塩</p> <p>バナナ バナナ</p>		<p>23 牛乳 米菓</p> <p>クリスマス カレーピラフ 胚芽米 コンソメ 塩 にんじん しょうゆ カレー粉 たまねぎ コーン パセリ いんげん</p> <p>クリスマス れんこんバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 れんこん 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ たまねぎ</p> <p>三色サラダ ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油</p> <p>にんじんとかぼちゃのポターージュ にんじん かぼちゃ コンソメ 豆乳 塩 米粉 パセリ コーン</p> <p>りんごジュース りんごジュース</p> <p>クリスマス デコレーション ホットケーキ粉 豆乳 油 もも みかん バイン 豆乳生クリーム 三温糖</p>		<p>24 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>パン パン きのこのマカロニグラタン エリンギ しめじ えのき たまねぎ こまつな 鶏肉 油 塩 こしょう マカロニ バター 米粉 豆乳 コンソメ 塩 こしょう チーズ パン粉</p> <p>コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん えのき ベーコン コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー2個</p>																	
<p>26 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 白身魚のコーンフライ かわい 塩 米粉 豆乳 カレー粉 コーンフレーク 油</p> <p>かぶの昆布あえ かぶ きゅうり 塩こんぶ</p> <p>こんぼ汁 鶏肉 にんじん こぼう だいこん ねぎ しょうゆ 塩 油揚げ おから こんぶ だし 酒</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>りんご りんご</p>		<p>27 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>野菜そぼろ丼 胚芽米 押麦 豚ひき肉 酒 納豆 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 塩 こま油 米粉</p> <p>南瓜のみそ汁 油揚げ かぼちゃ たまねぎ こまつな わかめ にんじん ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>りんご りんご</p>		<p>28 牛乳 米菓</p> <p>ハヤシライス 胚芽米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ ケチャップ</p> <p>ひじきの和風サラダ ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい</p> <p>りんご りんご</p>		<p>29</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>園基準</td> <td>12月1日平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>484</td> <td>470</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.1</td> <td>18.9</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.6</td> <td>15.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>229</td> <td>241</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.4</td> <td>2</td> </tr> </table>			園基準	12月1日平均	エネルギー	484	470	たんぱく質	18.1	18.9	脂質	15.6	15.2	カルシウム	229	241	鉄	2.4	2	<p>ことしもありがとう ございました</p> 	
	園基準	12月1日平均																									
エネルギー	484	470																									
たんぱく質	18.1	18.9																									
脂質	15.6	15.2																									
カルシウム	229	241																									
鉄	2.4	2																									
								<p>大雪の日</p> 