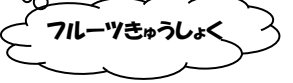


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5								
△ 牛乳 ○ ごはん △ ぎょうざ 2こ キムチいため △ ぶたにく 25 □ キャベツ 19 □ しょうが 0.22 さけ 1 ○ ごまあぶら 0.3 コチュジャン はるさめスープ △ とりにく 15.5 □ たまねぎ 15 □ もやし 15 ちゅうかだし しお □ キムチ 15 □ たまねぎ 12 □ にんにく 0.15 ○ さとう 0.45 554kcal	△ 牛乳 ○ しんしょうがごはん ○ こめ 70 □ しんしょうが 7 △ かつおぶし 0.2 ○ さとう 3 いそのかフライ ○ あげあぶら 4 ひじきサラダ △ ひじき 1.04 △ ささみフレーク 5.5 ○ いりごま 0.33 ○ さとう 0.88 こいくち ○ じもとやさいのみぞしる □ だいこん 15 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 2 さけ 2.5 □ にんじん みりん 6 こいくち だし □ もやし 27.5 □ コーン 8.25 ○ すりごま 0.22 ○ ごまあぶら 0.66 す □ はくさい 15 □ にんじん 7 だし みそ 582kcal  	△ 牛乳 ○ わかめごはん しんぎくのツナあえ □ しんぎく 11 □ もやし 19.8 △ ツナ 11 マヨネーズ ぶたにくとやさいのしょうがに △ ぶたにく 26 □ たまねぎ 25 □ だいこん 50 ○ こんにゃく 15 みりん 1.5 うすくち こいくち □ にんじん 7.7 ○ すりごま 1.1 ○ さとう 0.3 こいくち □ しょうが 1.5 △ あつあげ 15 さけ 1.5 ○ かたくりこ 0.5 ○ さとう 1 だし 550kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 ジャーマンポテト ○ じゃがいも 50 △ ベーコン 10 しお やさいスープ △ とりにく 10 □ はくさい 25 □ あおな 10 コンソメ □ たまねぎ 10 こしょう ○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 10 こしょう 583kcal	△ 牛乳 ○ ぶたどん ○ こめ 80 □ たまねぎ 100 □ ねぎ 7 □ しょうが 0.9 さけ 1 こいくち カラフルサラダ □ ぺにくるり 5.5 △ キャベツ 19.8 △ ツナ 7.7 ○ さとう 1.21 □ みかん ぶたにく 40 ○ こんにゃく 30 △ かまぼこ 10 ○ さとう 2.6 みりん 1 587kcal 								
8	9	10	11	12								
△ 牛乳 ○ ごはん △ あけたこやき ○ あげあぶら 3.5 きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ さとう 2.2 しお ちゃんこに △ ぶたにく 8 △ ひらてん 10 □ にんじん 10 □ だいこん 90 みりん 3.5 さけ 1.5 こいくち △ とりにく 12 □ はくさい 28 ○ こんにゃく 30 □ しょうが 0.5 ○ さとう 1.5 だし ○ すりごま 0.8 す こいくち 564kcal	△ 牛乳 ○ ごはん とりにくとじゃがいものパスタやき △ とりにく 40 ○ こめあぶら 2 しお パスタ キャベツとコーンのサラダ □ キャベツ 33.6 □ コーン 8 ○ オリーブオイル 0.22 す しお あぶらあげとわかめのみぞしる □ たまねぎ 15 △ わかめ 0.4 △ あぶらあげ 3 みそ ○ オリーブオイル 1 ○ じゃがいも 25 こしょう □ ほうれんそう 8.4 ○ さとう 1.48 うすくち こしょう □ だいこん 30 □ えのきたけ 5 だし 542kcal	△ 牛乳 ○ コッペパン △ ポロニアハム もやしのカレーライス □ もやし 35 □ にんじん 5 ○ さとう 2.7 す しお クワッル △ とりにく 35 □ たまねぎ 38 パセリ コンソメ □ キャベツ 15 ○ こめあぶら 3 カレーこ こしょう ○ こめあぶら 1.5 □ にんじん 15 ターメリック 550kcal 	△ 牛乳 ○ ごはん ささみのなんぼんあげ △ ささみ ○ かたくりこ 6.5 □ たまねぎ 5 みりん 1.95 こいくち す こぶくろタルタルソース キャロットラペ □ キャベツ 10 □ にんじん 30 □ レモン 1.3 ○ こめあぶら 0.63 うすくち みずなのすましじる □ みずな 10 □ えのきたけ 8 □ ねぎ 5 うすくち さけ 2 ○ あげあぶら 6 ○ さとう 1.45 こいくち □ きゅうり 7 △ ツナ 8 ○ さとう 2.52 こしょう しお □ ほうれんそう 5 ○ ふ 2 みりん 0.76 だし 675kcal	△ 牛乳 ○ げんりょうごはん わかやまラーメン ○ ちゅうかめん 90 □ しょうが 0.36 □ キャベツ 32 □ にんじん 8.5 □ ねぎ 3 とんこつしょうゆラーメン ちゅうかだし フロッコリーサラダ □ フロッコリー 25.5 □ ほうれんそう 8.4 ○ さとう 1.2 す ぶたにく 20 □ にんにく 0.26 □ たまねぎ 13 □ もやし 5.2 ○ ごまあぶら 0.4 トウバンジャン △ ささみフレーク 6 □ コーン 5.5 うすくち 625kcal 								
15	16	17	18	19								
△ 牛乳 ○ ごはん △ にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 ほうれんそうとちやしのごまあえ □ ほうれんそう 20 □ にんじん 5 ○ すりごま 1 こいくち おでん ○ こんにゃく 25 △ がんも 15 □ だいこん 40 ○ さとう 2 △ こんぶ 0.4 こいくち △ ちくわ 20 △ とりにく 20 □ にんじん 10 みりん 0.8 うすくち 644kcal 	△ 牛乳 ○ ごはん ジャア(ストロベリー)ピビンバ ○ こめ 75 △ ぶたにく 31 □ しょうが 0.3 □ もやし 40 □ ながねぎ 5 ○ ごまあぶら 0.13 ○ さとう 2 こいくち さつまいものツナあえ ○ さつまいも 45 △ ツナ 10 こいくち △ ぎゅうにく 15 □ にんにく 0.5 □ にんじん 15 □ ほうれんそう 35 ○ いりごま 1 さけ 1 みりん 0.66 トウバンジャン □ たまねぎ 5 ○ さとう 0.42 こしょう 550kcal 	△ 牛乳 ○ ごはん しろみざかなのてりやき △ ホキ さけ 1 こいくち きりぼしだいこんのみくめに △ ぶたにく 7 □ きりぼしだいこん 3.5 △ あぶらあげ 6 ○ こんにゃく 9 □ にんじん 10 ○ さとう 1.5 はくさいのみぞしる □ はくさい 20 □ ねぎ 3 みそ ○ さとう 3 みりん 3 △ ちくわ 4 □ いんげん 4 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 こいくち みりん 0.5 □ たまねぎ 18 ○ さといも 7 だし 610kcal	△ 牛乳 ○ ごはん ふゆやさいカレーライス ○ こめ 90 □ だいこん 20 □ れんこん 15 □ にんじん 7 ワイン 2 ○ こめあぶら 0.15 ウスターソース コンソメ カレーこ △ だいず 11 □ コーン 6 △ ロースハム 3 こいくち △ とりにく 15 □ たまねぎ 60 □ はくさい 20 ○ じゃがいも 20 □ にんにく 0.2 カレールウ こいくち こしょう □ えだまめ 9 □ にんじん 11 ○ さとう 0.28 マヨネーズ 682kcal	△ 牛乳 ○ ごはん くじらのたつたあげ △ くじら肉 50 □ しょうが 1.2 ○ ごまあぶら 1.2 ○ あげあぶら 5 うめあえ □ キャベツ 24 □ にんじん 7 みりん 1.5 こいくち あおなのみぞしる □ あおな 10 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 2.75 さけ 5 □ にんにく 0.6 ○ かたくりこ 25 こいくち □ きゅうり 17 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 0.75 □ たまねぎ 23 ○ さといも 6 みそ だし 701kcal わかやまけんから「くじらにく」をいただきます								
22	23	24	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><th>食品グループ</th><th>○・・・おもにエネルギーのもとになる食品</th><th>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</th><th>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</th></tr><tr><td>たんぱく質 炭水化物 脂質</td><td>たんぱく質 炭水化物 脂質</td><td>たんぱく質 たんばく質 たんばく質</td><td>たんぱく質 たんばく質 たんばく質</td></tr></table> ふゆやさいで げんきモリモリ  ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。		食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 たんばく質 たんばく質	たんぱく質 たんばく質 たんばく質
食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品									
たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 たんばく質 たんばく質	たんぱく質 たんばく質 たんばく質									
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ ウスターソース れんこんのきんぴら △ ぶたにく 8 □ にんじん 8 ○ こんにゃく 13 △ ちくわ 5 みりん 0.32 こいくち かぼちゃのみぞしる □ かぼちゃ 30 □ えのきたけ 7 みそ みりん 0.4 コンソメ とんかつソース こいくち □ れんこん 17 □ ごぼう 10 □ いんげん 5 ○ さとう 2.16 さけ 0.86 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 5 だし 606kcal	△ 牛乳 ○ ごはん あじかつおふりかけ とうふのちゅうかに △ とうふ 70 □ たまねぎ 40 □ あおな 20 さけ 1.8 ○ ごまあぶら 0.1 こいくち パンサンズー □ きゅうり 13 □ もやし 10 ○ はるさめ 5 ○ ごまあぶら 0.2 □ ネーフル ぶたにく 25 □ にんじん 12 □ しめじ 8 ○ かたくりこ 0.6 ちゅうかだし オイスターソース □ ブロッコリー 3 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 す こいくち 555kcal 	△ 牛乳 ○ ごはん チキンピラフ ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 △ チキンウインナー 20 △ とりにく 20 □ にんじん 8 □ ピーマン 5 ポトフ □ たまねぎ 30 □ キャベツ 25 □ ブロッコリー 10 コンソメ クリスマスデザート ○ おしむぎ 8 □ たまねぎ 30 □ コーン 6 ○ こめあぶら 0.5 コンソメ しお こしょう □ にんじん 10 ○ じゃがいも 25 △ ベーコン 10 こしょう いちごプリンにホワイトクリームといちごソースがかかっているよ！  646kcal										