



日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプ コン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質
1	火	○	ごはん		はっぼうさい ぶりのたつたあげ		牛乳 豚肉 なた あかいか うずら卵 ぶり竜田	白飯 澱粉 油 ごま油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 生姜	718	30.8	877	35.9
2	水		じこなうどん		あげざかなのやさいあんかけ みかん	にくじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ たら澱粉付き ソフトかわいい澱粉付き	地粉うどん 油 きび砂糖 ごま油 澱粉	大根 人参 長葱 ビーマン ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく もやし みかん	682	29.9	818	35.1
3	木	○	ごはん		ぎゅうどんのぐ コーンサラダ(ドレッシング) ブルーベリータルト		牛乳 牛肉	白飯 白滝 砂糖 香りごまドレッシング ブルーベリータルト	生姜 玉葱 人参 キャベツ コーン 胡瓜	681	24.1	835	28.6
4	金	○	コッパパン スライス		チリコンカン カラフルサラダ(ドレッシング) やきウインナー		コーヒー牛乳 大豆 豚肉 豚レバーチップ 白いんげん豆 ウインナー	コッパパン オリーブ油 きび砂糖 パン粉 コールスロドレッシング	人参 にんにく 玉葱 カットトマト 胡瓜 キャベツ コーン 赤ビーマン	616	27.5	783	35.2
7	月		ごはん		にくじゃが いわしのしょうがに 中・カルシウムウエハース	だいこんの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 豚肉 いわし生姜煮	白飯 じゃが芋 白滝 三温糖 油 カルシウムウエハース	大根 玉葱 長葱 小松菜 人参 さやいんげん	608	26.4	812	32.5
8	火		ごはん		ソースカツ キャベツソテー	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ベーコン ヒレカツ	白飯 油 里芋 蒟蒻 三温糖	ごぼう 人参 白菜 干し椎茸 キャベツ もやし 大根 長葱	637	27.3	811	32.5
9	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) 小・さいのくににらまんじゅう 中・スコッチエッグ(ケチャップ)	とんこつ みそラーメン	牛乳 豚肉 なた 味噌 スコッチエッグ 彩の国にらまんじゅう	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油 韓国ナムルドレッシング	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 コーン 長葱 ほうれん草	650	26.8	805	34.2
10	木	○	むぎごはん		ごぼうサラダ(ドレッシング)	チキンカレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 豚レバーチップ	麦ご飯 油 じゃが芋 きび砂糖 香りごまドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 キャベツ	665	21.3	890	30.0
11	金	○	クロワッサン (小4~6・中)		あげパン ポテトチーズオムレツ	やさいの スープに	牛乳 ベーコン きな粉 アンサンブルエッグ	クロワッサン コッパパン じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 キャベツ パセリ	635	22.4	825	28.8
14	月		ごはん		さばのみそに いとこんにゃくののもの 中・ステックチーズ	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 なた 豚肉 さばのみそ煮 スティックチーズ	白飯 蒟蒻 砂糖 ごま油	長葱 人参 大根 ほうれん草 玉葱 ビーマン	633	26.9	816	32.9
15	火	○	ドライカレー		ポテトサラダ(マヨネーズ) 中・えびカツ	ドライあふう ホワイトソース	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム えびカツ シュレッドチーズ	ドライカレー マヨネーズ バター	人参 玉葱 胡瓜 コーン フロccoliリー ダイスポテト	622	22.1	890	31.8
16	水				ふれあい弁当								
17	木		ごはん		おろしやきにく 小・ひじきのり 中・あつやきたまご	さつまじる	牛乳 味噌 豚肉 ひじきのり 厚焼き卵	白飯 油 さつま芋 白滝 砂糖	人参 ごぼう にんにく 長葱 玉葱 生姜 大根 青ビーマン すりおろしりんご	656	24.5	873	33.2
18	金	○	ライスボール パン		スパゲティナポリタン フルーツポンチ 小・あじフリッター 中・チキンナゲット		牛乳 ベーコン 粉チーズ レバー入りウインナー あじフリッター チキンナゲット	ライスボールパン スパゲッティ 油 きび砂糖 ダイスレモンゼリー	玉葱 人参 青ビーマン みかん缶 パイン缶 ミックスフルーツ (りんご・黄桃・白桃・洋梨)	692	23.4	870	30.4
21	月	○	ごはん		ひじきのごもくに 小・さけのしおやき 中・やさしいりめんカツ(ソース)	かぼちゃ けんちんじる	牛乳 豆腐 味噌 ひじき 豚肉 大豆 さつま揚げ 鮭の塩焼き 野菜入りめんカツ	白飯 蒟蒻 きび砂糖 油	南瓜 人参 ごぼう 大根 長葱 ほうれん草 枝豆	611	27.5	850	27.7
22	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに こえびのからあげ のりふりかけ クリスマスケーキ		牛乳 豆腐 豚肉 なた 小えびの唐揚げ のりふりかけ	白飯 油 ごま油 砂糖 澱粉 ブッシュドノエル	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	795	29.7	977	36.3
15回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										660	26.0	849	32.3
										640	18~32	820	25~40

## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

