

献 立 表

杉戸中央みちのこ保育園(卵アレルギー)

2025年12月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満量	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 月	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根そぼろ煮 みそ汁	551.9(469.5) 21.1(17.6) 16.8(15.5) 2.0(1.6)	米、里芋、小麦粉、三温糖、油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、玉葱、人参、もやし、えのき、人参、生椎茸、にら、干しぶどう、きなさや、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン 牛乳	ロックビスケット 牛乳
02 火	ご飯 さばのりんごソースかけ 白菜のゆかり和え みそ汁	532.7(464.4) 22.4(18.8) 18.1(17.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、豆乳、生鶏、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	白菜、かぶ、りんご、人参、胡瓜、玉葱、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢	星たべよ 牛乳	豆乳くすもち 牛乳
03 水	ツナときのこのスパゲティ ミートボールのトマト煮 キャベツスープ	543.1(475.0) 24.1(19.6) 16.7(16.8) 2.1(1.6)	スパゲッティ、米、じゃがいも、天かす、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、ホールトマト缶、キャベツ、しめじ、人参、えのき、生椎茸、ピーマン、ホールローソン缶、グリーンピース、にんにく、カットわかめ、あおのえのき、きなこ	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
04 木	ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 みそ汁	517.1(463.1) 24.1(20.1) 18.6(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、木綿豆腐、生揚げ、焼き竹輪、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛乳、豚肉(もも)、生椎茸、(冷凍)、ひじき、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、みりん、カレー粉、食塩	ピスコ 牛乳	水ようかん 牛乳
05 金	鶏そぼろご飯 かれいのムニエル ボトフ風 中華スープ	547.0(454.5) 22.9(18.7) 17.6(15.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉	大根、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、玉葱、ゆで筍、にら、葉ねぎ、しょうが、十椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ピスケット 牛乳	サーティアンダギー 牛乳
06 土	ホットサンド(ツナマヨ、チーズ) かにかまサラダ かぼちゃボタージュ	535.2(394.6) 21.2(14.6) 18.6(14.4) 2.4(1.5)	食パン、三温糖、油、ごま	牛乳、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、バター	かにぼちや、キャベツ、玉葱、ホールローソン缶、胡瓜	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	スマアサンド 牛乳
08 月	ご飯 豚肉のくわ焼き スパゲティサラダ みそ汁	568.1(505.8) 22.8(19.4) 16.6(14.8) 1.5(1.5)	米、ホットケーキミックス、スパゲッティ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	人参、玉葱、胡瓜、ママーレード、ピーマン、しょうが、カットわかめ、もやし	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
09 火	ご飯 あじのパン粉焼き キャベツの磯和え みそ汁	545.8(472.4) 20.0(17.4) 18.9(17.2) 2.2(1.8)	米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かおまこ、バター	キャベツ、人参、もやし、カットわかめ、あおのり、バセリ	ガーリックパウダー、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳
10 水 絵本 繪本 給食	カレーライス ラーメン フルーツヨーグルト	600.9(498.8) 23.4(19.3) 16.6(15.1) 2.3(1.7)	米、生中華めん、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏むね肉(皮付き)、ソース、片栗粉、粉チーズ、バター	玉葱、もも缶、みかん缶、パイント缶、りんご缶、人参、ホーリークーン缶、粉チーズ、トマト、葉ねぎ、干しブドウ、カットわかめ	しょうゆ、カレールウ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩	麦ふあー 牛乳	ケークサレ 牛乳
11 木	ご飯 五目野菜つぐね みそポテト すまし汁	533.5(479.6) 19.8(17.4) 17.6(15.6) 2.6(2.0)	米、焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのき、玉葱、人参、れんこん、葉ねぎ、生椎茸、いんげん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	焼きそば 牛乳
12 金	ねぎ塩豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁 りんご	554.4(487.7) 23.9(20.2) 16.8(15.7) 2.4(2.0)	米、里芋、食パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、むきえび、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大根、しめじ、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、いんげん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ	ピスケット 牛乳	エビパン 牛乳
13 土	キッズビンビンバ ボトフサラダ すまし汁	544.0(499.0) 20.2(18.5) 21.0(18.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ビザ用チーズ、ツナ水煮缶	玉葱、ほれん草、人参、胡瓜、玉葱、生椎茸、ホールローソン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	チーズナン 牛乳
15 月	ご飯 凍り豆腐と挽肉の挟み煮 のり塩ナムル みそ汁	531.3(463.4) 23.8(19.9) 16.9(15.9) 2.9(2.2)	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ	小松菜、キャベツ、玉葱、もやし、なめこ、人参、ビーマン、焼きのり、にんにく、黒さくらげ、干し椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳
16 火	ご飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ みそ汁	577.6(499.9) 20.1(16.9) 18.0(17.2) 2.0(1.6)	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまこ、ツナ水煮缶	玉葱、かぼちゃ、人参、なめこ、大根、小松菜、しめじ、たくあん、胡瓜、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳	チュモッバ 牛乳
17 水 誕生会 メニュー	赤飯 さばのカレー竜田 納豆のさっぱりサラダ みそ汁	591.8(492.5) 24.9(18.4) 20.2(17.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、小麦粉、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	ジョアブレーン、生鮭、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、チーズ、ツナ水煮缶	小松菜、長葱、人参、切干大根	しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	きなこせんべい 牛乳	ブラウニー 幼児:ジョア 乳児:カルビス
18 木	ご飯 山賊焼き 白菜と昆布の和え物 おでん風汁	532.0(487.2) 22.4(19.4) 16.6(16.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、生食らわし、しらす干し	大根、白菜、玉葱、しらたき、しめじ、人参、干し椎茸、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ピスコ 牛乳	肉まん風 牛乳
19 金	ひじきぶりかけご飯 あじののば焼き ほうれん草のお浸し 豆乳みそ汁	526.6(479.3) 24.1(21.0) 14.4(14.5) 2.2(1.8)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し	ほうれん草、玉葱、もやし、かぼちゃ、えのき、人参、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	ピスケット 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
20 土	ピザトースト 中華スープ バナナ	540.3(456.5) 20.7(17.5) 18.9(15.9) 2.8(2.2)	食パン、米、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ウインナー、しらす干し	バナナ、玉葱、ホールローソン缶、人参、ビーマン、しそ、カットわかめ	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	肉巻きおにぎり 牛乳
22 月 餅つき 冬至	まうとううどん 油揚げ餃子 ヨーグルト寒天みかんソース	520.1(462.7) 20.9(18.4) 18.1(16.6) 2.1(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、はちみつ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、大根、キャベツ、人参、れんこん、長葱、なめこ、パン缶、にんにく、しょうが、かんてん	本みりん、しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	いももち(2種) 牛乳
23 火	菜飯 かれいの塩ちゃんこ風 ピーフンプレーすり流し汁	533.1(464.5) 22.1(18.3) 16.0(15.0) 2.2(1.7)	米、食パン、ピーフン、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	白菜、れんこん、大根、人参、だいこん、玉葱、生椎茸、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、干し椎茸	バター、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ソフトサラダせんべい 牛乳	メロンパン風トースト 牛乳
24 水 クリスマスマ メニュー	ジャムサンド サー・モンシュー クリスピーチキン	593.5(490.6) 31.8(25.7) 20.1(17.7) 2.6(1.9)	食パン、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、小麦粉、油	牛乳、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、生鮭、ゼラチン	玉葱、人参、いちごジャム、フレッコリー、いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦ふあー 牛乳	ココアプリン 牛乳
25 木	ご飯 鶏の治部煮 青菜のエビ和え みそ汁	565.7(517.0) 20.4(18.1) 19.3(17.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから(旧来製法)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	大根、ほうれん草、白菜、人参、参、もやし、しめじ、ごぼう、切干大根、きなさや、干しぶどう、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	おからくスコーン 牛乳
26 金	ご飯 たらの肉みそ焼き 炒り豆腐 すまし汁	484.0(434.5) 24.6(20.8) 17.0(15.6) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、油、炒る(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、たら、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、大根、ほうれん草、人参、しらさき、いんげん(冷凍)、干し椎茸、しそ、バセリ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ	ピスケット 牛乳	ハッシュドボテト 牛乳
27 土	ロコモコ丼 さつま芋のサラダ トマトのスープ	533.0(451.4) 19.4(16.6) 16.9(14.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、スライスチキン	玉葱、バナナ、キャベツ、胡瓜、トマト、人参、ホールローソン缶、マトビューレ、干しぶどう	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	バナナマフィン 牛乳

献 立 表



杉戸中央みちのこ保育園(バナナアレルギー)

2025年12月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満量	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 月	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根そぼろ煮 みそ汁	551.9(469.5) 21.1(17.6) 16.8(15.5) 2.0(1.6)	米、里芋、小麦粉、三温糖、油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、玉葱、人参、もやし、えのき、人参、玉葱、にんにく、しづぶどう、きなさや、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン 牛乳	ロックビスケット 牛乳
02 火	ご飯 さばのりんごソースかけ 白菜のゆかり和え みそ汁	532.7(464.4) 22.4(18.8) 18.1(17.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、豆乳、生鶏、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	白菜、かぶ、りんご、人参、胡瓜、玉葱、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢	星たべよ 牛乳	豆乳くすもち 牛乳
03 水	ツナときのこのスパゲティ ミートボールのトマト煮 キャベツスープ	543.1(475.0) 24.1(19.6) 16.7(16.8) 2.1(1.6)	スパゲッティ、米、じゃがいも、天かす、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、ホールトマト缶、キャベツ、しめじ、人参、えのき、生椎茸、ピーマン、ホールローソン缶、グリンピース、にんにく、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
04 木	ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 みそ汁	517.1(463.1) 24.1(20.1) 18.6(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、木綿豆腐、生揚げ、焼き竹輪、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛乳、豚ひき肉(皮なし)、鶏ひき肉(冷凍)、ひじき、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、みりん、カレー粉、食塩	ピスコ 牛乳	水ようかん 牛乳
05 金	鶏そぼろご飯 かれいのムニエル ボトフ風 中華スープ	547.0(454.5) 22.9(18.7) 17.6(15.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉	大根、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、玉葱、ゆで筍、にら、葉ねぎ、しょうが、十椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ピスケット 牛乳	サーティアンダギー 牛乳
06 土	ホットサンド(ツナマヨ、ハムチー かいにまこサラダ かぼちゃボタージュ	535.2(394.6) 21.2(14.6) 18.6(14.4) 2.4(1.5)	食パン、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、ハム、バター	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、ホールローソン缶、胡瓜	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	スマアサンド 牛乳
08 月	ご飯 豚肉のくわ焼き スパゲティサラダ みそ汁	568.1(505.8) 22.8(19.4) 16.6(14.8) 1.5(1.5)	米、ホットケーキミックス、スパゲッティ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	人参、玉葱、胡瓜、ママーレード、ピーマン、しょうが、カットわかめ、もやし	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
09 火	ご飯 あじのパン粉焼き キャベツの磯和え みそ汁	545.8(472.4) 20.0(17.4) 18.9(17.2) 2.2(1.8)	米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、バター	キャベツ、人参、もやし、カットわかめ、あおのり、バセリ	ガーリックパウダー、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳
10 水 絵本 繪食	カレーライス ラーメン フルーツヨーグルト	600.9(498.8) 23.4(19.3) 16.6(15.1) 2.3(1.7)	米、生中華めん、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏むね肉(皮付き)、ソース、卵、粉チーズ、バター	玉葱、もも缶、みかん缶、パイント缶、りんご缶、人参、ホーリークーン缶、ホールローソン缶、ピーマン、トマト、葉ねぎ、干しブドウ、カットわかめ	しょうゆ、カレールウ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩	麦ふあー 牛乳	ケークサレ 牛乳
11 木	ご飯 五目野菜つぐね みそポテト すまし汁	533.5(479.6) 19.8(17.4) 17.6(15.6) 2.6(2.0)	米、焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのき、玉葱、人参、れんこん、葉ねぎ、生椎茸、いんげん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	焼きそば 牛乳
12 金	ねぎ塩豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁 りんご	554.4(487.7) 23.9(20.2) 16.8(15.7) 2.4(2.0)	米、里芋、食パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、むきえび、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大根、しめじ、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、いんげん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ	ピスケット 牛乳	エビパン 牛乳
13 土	キッズビンビンバ ボタルサラダ かきたまスープ	544.4(499.0) 20.2(18.5) 21.0(18.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶	もやし、ほうれん草、人参、胡瓜、玉葱、生椎茸、ホールローソン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	チーズナン 牛乳
15 月	ご飯 凍り豆腐と挽肉の挟み煮 のり塩ナムル みそ汁	531.3(463.4) 23.8(19.9) 16.9(15.9) 2.9(2.2)	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ	小松菜、キャベツ、玉葱、もやし、なめこ、人参、ピーマン、焼きのり、にんにく、黒さくらげ、干し椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳
16 火	ご飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ みそ汁	577.6(499.9) 20.1(16.9) 18.0(17.2) 2.0(1.6)	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	玉葱、かぼちゃ、人参、なめこ、大根、小松菜、しめじ、たくあん、胡瓜、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳	チュモッパ 牛乳
17 水 誕生会 メニュー	赤飯 さばのカレー竜田 納豆のさっぱりサラダ みそ汁	591.8(492.5) 24.9(18.4) 20.2(17.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、小麦粉、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	ジョアブレーン、生鮭、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、チーズ、油揚げ、牛乳、カルビス	小松菜、長葱、人参、切干大根	しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	きなこせんべい 牛乳	ブラウニー 幼児:ジョア 乳児:カルビス
18 木	ご飯 山賊焼き 白菜と昆布の和え物 おでん風汁	532.0(487.2) 22.4(19.4) 16.6(16.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、生食らわし、しらす干し	大根、白菜、玉葱、しらたき、しめじ、人参、干し椎茸、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ピスコ 牛乳	肉まん風 牛乳
19 金	ひじきぶりかけ飯 あじののば焼き ほうれん草のお浸し 豆乳みそ汁	526.6(479.3) 24.1(21.0) 14.4(14.5) 2.2(1.8)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し	ほうれん草、玉葱、もやし、かぼちゃ、えのき、人参、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	ピスケット 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
20 土	エッグビザースト 中華スープ ジョア	540.1(465.6) 20.7(17.5) 18.9(15.9) 2.8(2.2)	食パン、米、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ウインナー、しらす干し	玉葱、ホールローソン缶、人参、ピーマン、しそ、カットわかめ	ケチャップ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	内巻きおにぎり 牛乳
22 月 餅つき 冬至	まうとううどん 油揚げ餃子 ヨーグルト寒天みかんソース	520.1(462.7) 20.9(18.4) 18.1(16.6) 2.1(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、はちみつ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、大根、キャベツ、人参、れんこん、長葱、なめこ、パン缶、にんにく、しょうが、かんてん	本みりん、しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	いももち(2種) 牛乳
23 火	菜飯 かれいの塩ちゃんこ風 ピーフンソーー通り流し汁	533.1(464.5) 22.1(18.3) 16.0(15.0) 2.2(1.7)	米、食パン、ピーフン、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、かれい、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	白菜、れんこん、大根、人参、だいこん、玉葱、生椎茸、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	バター、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ソフトサラダせんべい 牛乳	メロンパン風トースト 牛乳
24 水 クリスマスマ メニュー	ジャムサンド サー・モンシュー クリスピーチキン	593.5(490.6) 31.8(25.7) 20.1(17.7) 2.6(1.9)	食パン、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、小麦粉、油	牛乳、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、生鮭、ゼラチン	玉葱、人参、いちごジャム、フレッコリー、いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦ふあー 牛乳	ココアプリン 牛乳
25 木	ご飯 鶏の治部煮 青菜のエビ和え みそ汁	565.7(517.0) 20.4(18.1) 19.3(17.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから(旧来製法)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	大根、ほうれん草、白菜、人参、参、もやし、しめじ、ごぼう、切干大根、きなさや、干しぶどう、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	おからスコーン 牛乳
26 金	ご飯 たらの肉みそ焼き 炒り豆腐 すまし汁	484.0(434.5) 24.6(20.8) 17.0(15.6) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、油、炒る(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、たら、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、大根、ほうれん草、人参、しらさぎ、いんげん(冷凍)、干し椎茸、しそ、バセリ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ	ピスケット 牛乳	ハッシュドボテト 牛乳
27 土	ロコモコ丼 さつま芋のサラダ トマト卵のスープ	533.0(451.4) 19.4(16.6) 16.9(14.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ヨーグルト、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、スライスチーズ	玉葱、キャベツ、胡瓜、トマト、人参、ホールコーン缶、トマトピューレ、干しぶどう	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	マフィン 牛乳