

日 ノ 順	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	御飯 (豆腐の肉あんかけ 木) ほうれん草と切り干し大根のお浸し	六分つき米、さつまいも、油、片栗粉、黒ごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、きび砂糖、しょうゆ、酒、塩	大学芋	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 179 mg
02	鶏肉の照り焼き丼 (みそ汁(はくさい・えのき) 金) もやしの酢あえ(ひじき) (チーズ(棒)	六分つき米、ミニ野菜スティック、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酢、酒、塩、おろししょうが	ミニ野菜スティック	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 155 mg
03	焼きそば (豆腐みそ汁(あげ) 土) オレンジ	焼きそばめん、米、油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ばら)、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩	おにぎり(鮭・ごま)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 121 mg
05	ごはん(麦入り) (豆腐みそ汁(わかめ・切り干し) 月) さばの塩焼き (かぼちゃの甘煮	米、六分つき米、押麦、えごま(乾)	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ佃煮、カットわかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、塩	おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 140 mg
06	ごはん(麦入り) (みそ汁(切干し・玉ねぎ) 火) 凍り豆腐とごぼうのしぐれ煮 (ペイクドじゃが	米、じゃがいも、六分つき米、押麦、油、砂糖	凍り豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩、パセリ粉	おにぎり(ピーンズ)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 250 mg
07	御飯 (みそ汁(だいこん・あげ) 水) 揚げ豆腐の和風あんかけ (れんこんの梅マヨあえ	米、六分つき米、片栗粉、豆乳マヨネーズ、油、ごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン缶、さやえんどう、うめ干し、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、しそ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩、こしょう	おにぎり(おかか・じゃこ)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 152 mg
08	御飯 バナナ (みそ汁(こまつな・なめこ) 木) 切干し大根と里芋の旨煮 (かぶの梅あえ	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、はちみつ、ピーナッツ、油	木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、かぶ、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、なめこ、さやえんどう、うめ干し、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖	蒸しパン・ひじき	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.2 g カルシウム 248 mg
09	御飯 (五目みそ汁(さつま芋) 金) 擬製豆腐(ちくわ) (はるさめサラダ(かにかま)	米、さつまいも、はるさめ、油	木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、カルシウムウエハース、かにかまぼこ、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、きび砂糖、酢、しょうゆ、塩	カルシウムウエハース(きなこ)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 289 mg
10	豚肉のみそ丼 (すまし汁(小松菜・あげ) 土) ヨーグルト(バナナ)	米、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩	せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 195 mg
12	御飯(のり付) (みそ汁(切干し・なめこ) 月) 豆腐のコーンみそ焼き (だいこんと昆布の梅酢和え	米、ごま、油	木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、味付けのり、なめこ、クリームコーン缶、梅酢、にんじん、切り干しだいこん、焼きのり、刻みこんぶ	煮干だし汁、きび砂糖、塩	おにぎり(じゃこごま)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.1 g カルシウム 170 mg
13	ごはん(麦入り) みかん (みそ汁(かぼちゃ・もやし) 火) ひじき団子のあんかけ (切干大根のごま和え	米、さつまいも、粟粉、押麦、片栗粉、油、すりごま	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、もやし、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、きび砂糖、みりん、塩	蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 190 mg
14	御飯 チーズ(キャンディー) (みそスープ 水) 白身魚のポテトクリーム焼き (ブロッコリーのソテー	六分つき米、米、じゃがいも、油、ごま	さわら、チーズ、白みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、ブロッコリー、はくさい、こまつな、にんじん、赤ピーマン	酒、塩、野菜のおかけ	菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 190 mg
15	おにぎり(小松菜・鮭・塩・のり) (凍り豆腐の煮物 木) 五目みそ汁(さといも・だいこん) (みかん 絵本メニュー	米、小麦粉、さといも、黒砂糖、黒ごま	豆乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、いんげん、味付けのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、塩、きび砂糖	蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.0 g カルシウム 191 mg
16	ごはん(麦入り) (冬野菜のシチュー 金) ちくわの二色焼き (バナナ	米、はとむぎおこし、米粉、押麦、油	豆乳、ちくわ、鶏もも肉	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、あおのり	野菜のおかけ、塩、カレー粉	はとむぎおこし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 146 mg

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
17 (土)	マーボー豆腐丼 みそ汁(切干し・里芋) トマト	六分つき米、さといも、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖	ヨーグルト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 197 mg
19 (月)	御飯(6分つき) みそ汁(はくさい・えのき) さばの洋風煮 キャベツの梅おかかあえ	六分つき米、油、片栗粉、ごま油	さば、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきたけ、うめ干し、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、酒	おにぎり(チーズ)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 154 mg
20 (火)	ごはん(麦入り) 豆腐みそ汁(なめこ) 野菜てんぷら ひじきの煮物(にんじん)	米、さつまいも、小麦粉、油、押麦、ごま、ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	れんこん、なめこ、こまつな、にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう、切り干しだいこん	煮干しだし汁、酒、しょうゆ、きび砂糖、塩	菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 148 mg
21 (水)	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきときゅうりのサラダ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、なめこ、梅酢、さやえんどう	煮干しだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび砂糖、酒、食塩、塩、こしょう	ドーナツ(おから・米粉)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 158 mg
22 (木)	クリスマス・カレーピラフ クリスマス・鶏の唐揚げ クリスマス・ツリーポテト たまごスープ(豆腐) クリスマスメニュー	米、じゃがいも、油、片栗粉、豆乳マヨネーズ	鶏手羽、卵、木綿豆腐、カルシウムウエハース(こごあ味)、かまぼこ	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、野菜のおかげ、カレー粉、塩、こしょう	カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 204 mg
23 (金)	天皇誕生日(休園日)						
24 (土)	ビビンバ(炊き込み) かき玉汁(だいこん) 切干し大根のサラダ	米、ごま、片栗粉、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、ちくわ	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、梅酢	かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩	ヨーグルト	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 5.8 g カルシウム 221 mg
26 (月)	お弁当の日						
27 (火)	チキンバーガー クラムチャウダー(豆乳) バナナ	コッペパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、米粉	鶏もも肉、豆乳、スライスチーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく、しょうが、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ケチャップ、カレー粉、こしょう	炊込みひじきおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 156 mg
28 (水)	御飯 みそ汁(たまねぎ・ちんげん菜) れんこんと厚揚げの炒め煮 蒸しかぼちゃ	六分つき米、米粉、黒砂糖、油、ごま油、砂糖	生揚げ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干しだし汁、しょうゆ、酒、塩	蒸しパン(黒糖)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 188 mg
29 (木)	カレーうどん 小松菜のごまあえ(コーン) みかん	ゆでうどん、米、片栗粉、すりごま、ごま	絹ごし豆腐、油揚げ、チーズ	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩、きび砂糖、カレー粉	おにぎり(塩) チーズ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.5 g カルシウム 266 mg

*一部メニューが変更になる場合があります。

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		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	3時おやつ	
01 木	御飯 豆腐の肉あんかけ ほうれん草と切り干し大根のお浸し	六分つき米、さつまいも、油、片栗粉、黒ごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、きび砂糖、しょうゆ、酒、塩	レーズン 大学芋	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 182 mg
02 金	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(はくさい・えのき) もやしの酢あえ(ひじき) チーズ(棒)	六分つき米、ミニ野菜スティック、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酢、酒、塩、おろししょうが	いりこ ミニ野菜スティック	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 204 mg
03 土	焼きそば 豆腐みそ汁(あげ) オレンジ	焼きそばめん、米、油、ごま	木綿豆腐、豚肉(はら)、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩	カルシウムウエハース おにぎり(鮭・ごま)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 257 mg
05 月	ごはん(麦入り) 豆腐みそ汁(わかめ・切り干し) さばの塩焼き かぼちゃの甘煮	米、六分つき米、押麦、えごま(乾)	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ佃煮、カットわかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、塩	おしゃぶり昆布 おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.4 g カルシウム 132 mg
06 火	ごはん(麦入り) みそ汁(切干し・玉ねぎ) 凍り豆腐とごぼうのしぐれ煮 ペイドジャガ	米、じゃがいも、六分つき米、押麦、油、砂糖	凍り豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩、パセリ粉	チーズ おにぎり(ビーンズ)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 249 mg
07 水	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 揚げ豆腐の和風あんかけ れんこんの梅マヨあえ	米、六分つき米、片栗粉、豆乳マヨネーズ、油、ごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン缶、さやえんどう、うめ干し、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、しそ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩、こしょう	レーズン おにぎり(おかか・じゃこ)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 158 mg
08 木	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 切干し大根と里芋の旨煮 かぶの梅あえ	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、はちみつ、ピーナッツ、油	木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、かぶ、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、なめこ、さやえんどう、うめ干し、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖	こあじ 蒸しパン・ひじき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 7.1 g カルシウム 280 mg
09 金	御飯 五目みそ汁(さつま芋) 擬製豆腐(ちくわ) はるさめサラダ(かにかま)	米、さつまいも、はるさめ、油	木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、カルシウムウエハース、かにかまぼこ、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、きび砂糖、酢、しょうゆ、塩	おしゃぶり昆布 カルシウムウエハース(きなこ)	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 288 mg
10 土	豚肉のみそ丼 すまし汁(小松菜・あげ) ヨーグルト(バナナ)	米、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩	クラッカー せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 198 mg
12 月	御飯(のり付) みそ汁(切干し・なめこ) 豆腐のコーンみそ焼き だいこんと昆布の梅酢和え	米、ごま、油	木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、味付けのり、なめこ、クリームコーン缶、梅酢、にんじん、切り干しだいこん、焼きのり、刻みこんぶ	煮干だし汁、きび砂糖、塩	こあじ おにぎり(じゃこごま)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 7.3 g カルシウム 213 mg
13 火	ごはん(麦入り) みそ汁(かぼちゃ・もやし) ひじき団子のあんかけ 切干大根のごま和え	米、さつまいも、米粉、押麦、片栗粉、油、すりごま	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、もやし、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、きび砂糖、みりん、塩	昆布 蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 180 mg
14 水	御飯 みそスープ 白身魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーのソテー	六分つき米、米、じゃがいも、油、ごま	さわら、チーズ、白みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、ブロッコリー、はくさい、こまつな、にんじん、赤ピーマン	酒、塩、野菜のおかけ	いりこ 菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 179 mg
15 木	おにぎり(小松菜・鮭・塩のり) 凍り豆腐の煮物 五目みそ汁(さといも・だいこん) みかん	米、小麦粉、さといも、黒砂糖、黒ごま	豆乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、いんげん、味付けのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、塩、きび砂糖	味付きいりこ 蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 6.4 g カルシウム 209 mg
16 金	ごはん(麦入り) 冬野菜のシチュー ちくわの二色焼き バナナ	米、はとむぎおこし、米粉、押麦、油	豆乳、ちくわ、鶏もも肉	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、あおのり	野菜のおかけ、塩、カレー粉	チーズ(棒) はとむぎおこし	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.1 g カルシウム 122 mg

絵本メニュー

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
17 (土)	マーボー豆腐丼 みそ汁(切干し・里芋) トマト	六分つき米、さといも、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖	こあじ ヨーグルト	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 230 mg
19 (月)	御飯(6分つき) みそ汁(はくさい・えのき) さばの洋風煮 キャベツの梅おかかあえ	六分つき米、油、片栗粉、ごま油	さば、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきたけ、うめ干し、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、酒	おしゃぶり昆布 おにぎり(チーズ)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 152 mg
20 (火)	ごはん(麦入り) 豆腐みそ汁(なめこ) 野菜てんぷら ひじきの煮物(にんじん)	米、ぎつまいも、小麦粉、油、押麦、ごま、ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	れんこん、なめこ、こまつな、にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう、切り干しだいこん	煮干だし汁、酒、しょうゆ、きび砂糖、塩	いりこ 菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 169 mg
21 (水)	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきときゅうりのサラダ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、なめこ、梅酢、さやえんどう、ひじき、黒きくらげ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび砂糖、酒、食塩、塩、こしょう	レーズン ドーナツ(おから・米粉)	エネルギー 548 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 162 mg
22 (木)	クリスマス・カレーピラフ クリスマス・鶏の唐揚げ クリスマス・ツリーポテト たまごスープ(豆腐)	米、じゃがいも、油、片栗粉、豆乳マヨネーズ	鶏手羽、卵、木綿豆腐、カルシウムウエハース(こあじ味)、かまぼこ	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、野菜のおかけ、カレー粉、塩、こしょう	こあじ カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 190 mg
23 (金)	天皇誕生日(休園日)						
24 (土)	ビビンバ(炊き込み) かき玉汁(だいこん) 切干し大根のサラダ	米、ごま、片栗粉、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、ちくわ	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、梅酢	かつおだし汁、しょうゆ、酒、きび砂糖、塩	味付きいりこ ヨーグルト	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 6.1 g カルシウム 384 mg
26 (月)	お弁当の日						
27 (火)	チキンバーガー クラムチャウダー(豆乳) バナナ	コッペパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、米粉	鶏もも肉、豆乳、スライスチーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく、しょうが、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ケチャップ、カレー粉、こしょう	いりこ 炊込みひじきおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 208 mg
28 (水)	御飯 みそ汁(たまねぎ・ちんげん菜) れんこんと厚揚げの炒め煮 蒸しかぼちゃ	六分つき米、米粉、黒砂糖、油、ごま油、砂糖	生揚げ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、塩	こあじ 蒸しパン(黒糖)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 231 mg
29 (木)	カレーうどん 小松菜のごまあえ(コーン) みかん	ゆでうどん、米、片栗粉、すりごま、ごま	絹ごし豆腐、油揚げ、チーズ	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩、きび砂糖、カレー粉	おしゃぶり昆布 おにぎり(塩) チーズ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 266 mg

*一部メニューが変更する場合があります。