

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<div>△ 牛乳 554kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ ぎょうざ 2こ</div> <div>キムチいため</div> <div>△ ぶたにく 25</div> <div>□ キムチ 15</div> <div>□ キャベツ 19</div> <div>□ たまねぎ 12</div> <div>□ しょうが 0.22</div> <div>□ にんにく 0.15</div> <div>さけ 1</div> <div>○ さとう 0.45</div> <div>○ ごまあぶら 0.3</div> <div>コチュジャン</div> <div>はるさめスープ</div> <div>△ とりにく 15.5</div> <div>□ あおな 10</div> <div>□ たまねぎ 15</div> <div>□ にんじん 8</div> <div>□ もやし 15</div> <div>○ はるさめ 3.5</div> <div>ちゅうかだし</div> <div>○ ごまあぶら 0.25</div> <div>しお</div> <div>ガラスープ</div> <div>うすくち</div>	<div>△ 牛乳 582kcal</div> <div>△ しんしょうがごはん</div> <div>○ こめ 70</div> <div>さけ 2.5</div> <div>□ しんしょうが 7</div> <div>□ にんじん 4</div> <div>△ かつおぶし 0.2</div> <div>みりん 6</div> <div>○ さとう 3</div> <div>こいくち だし</div> <div>△ いぞのかフライ</div> <div>○ あげあぶら 4</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>△ ひじき 1.04</div> <div>□ もやし 27.5</div> <div>△ ささみフレーク 5.5</div> <div>□ コーン 8.25</div> <div>○ いりごま 0.33</div> <div>○ すりごま 0.22</div> <div>○ さとう 0.88</div> <div>○ ごまあぶら 0.66</div> <div>こいくち す</div> <div>じもとやさしいみそしる</div> <div>□ だいこん 15</div> <div>□ はくさい 15</div> <div>△ あぶらあげ 3</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>□ ねぎ 2</div> <div>だし みそ</div>	<div>△ 牛乳 550kcal</div> <div>○ わかめごはん</div> <div>△ しんぎくのツナあえ</div> <div>□ しゅんぎく 11</div> <div>□ にんじん 7.7</div> <div>□ もやし 19.8</div> <div>○ すりごま 1.1</div> <div>△ ツナ 11</div> <div>○ さとう 0.3</div> <div>マヨネーズ</div> <div>こいくち</div> <div>ぶたにくとやさしいしょうがに</div> <div>△ ぶたにく 26</div> <div>□ しょうが 1.5</div> <div>□ たまねぎ 25</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>□ だいこん 50</div> <div>△ あつあげ 15</div> <div>○ こんにやく 15</div> <div>さけ 1.5</div> <div>みりん 1.5</div> <div>○ かたくりこ 0.5</div> <div>うすくち</div> <div>○ さとう 1</div> <div>こいくち だし</div>	<div>△ 牛乳 583kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ かぼちゃひきにくフライ</div> <div>○ あげあぶら 4</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>○ じゃがいも 50</div> <div>□ たまねぎ 10</div> <div>△ ベーコン 10</div> <div>こしょう</div> <div>しお</div> <div>やさしいスープ</div> <div>△ とりにく 10</div> <div>○ こめあぶら 0.5</div> <div>□ はくさい 25</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>□ あおな 10</div> <div>こしょう</div> <div>コンソメ</div>	<div>△ 牛乳 587kcal</div> <div>△ ぶたどん</div> <div>○ こめ 80</div> <div>△ ぶたにく 40</div> <div>□ たまねぎ 100</div> <div>○ こんにやく 30</div> <div>□ ねぎ 7</div> <div>△ かまぼこ 10</div> <div>□ しょうが 0.9</div> <div>○ さとう 2.6</div> <div>さけ 1</div> <div>みりん 1</div> <div>こいくち</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>□ ぺにくるり 5.5</div> <div>□ ブロッコリー 11</div> <div>□ キャベツ 19.8</div> <div>□ コーン 5.5</div> <div>△ ツナ 7.7</div> <div>□ レモン 1.21</div> <div>○ さとう 1.21</div> <div>うすくち</div> <div>□ みかん</div> <div>フルーツきゅうしょく</div>
8	9	10	11	12
<div>△ 牛乳 564kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ あげたこやき</div> <div>○ あげあぶら 3.5</div> <div>きりぼしだいこんのハリハリあえ</div> <div>□ きりぼしだいこん 5</div> <div>□ きゅうり 25</div> <div>○ すりごま 0.8</div> <div>○ さとう 2.2</div> <div>す</div> <div>しお</div> <div>こいくち</div> <div>ちゃんこに</div> <div>△ ぶたにく 8</div> <div>△ とりにく 12</div> <div>△ ひらてん 10</div> <div>□ はくさい 28</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ こんにやく 30</div> <div>□ だいこん 90</div> <div>□ しょうが 0.5</div> <div>みりん 3.5</div> <div>○ さとう 1.5</div> <div>さけ 1.5</div> <div>だし</div> <div>こいくち</div>	<div>△ 牛乳 542kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ とにくとじゃがいものバジルやき</div> <div>△ とりにく 40</div> <div>○ オリーブオイル 1</div> <div>○ こめあぶら 2</div> <div>○ じゃがいも 25</div> <div>しお</div> <div>こしょう</div> <div>バジル</div> <div>キャベツとコーンのサラダ</div> <div>□ キャベツ 33.6</div> <div>□ ほうれんそう 8.4</div> <div>□ コーン 8</div> <div>○ さとう 1.48</div> <div>○ オリーブオイル 0.22</div> <div>す</div> <div>うすくち</div> <div>しお</div> <div>こしょう</div> <div>あぶらあげとわかめのみそしる</div> <div>□ たまねぎ 15</div> <div>□ だいこん 30</div> <div>△ わかめ 0.4</div> <div>□ えのきたけ 5</div> <div>△ あぶらあげ 3</div> <div>だし</div> <div>みそ</div>	<div>△ 牛乳 550kcal</div> <div>○ コッペパン</div> <div>△ ボロニアハム</div> <div>△ もやしのカレーレッシングあえ</div> <div>□ もやし 35</div> <div>□ キャベツ 15</div> <div>□ にんじん 5</div> <div>○ こめあぶら 3</div> <div>○ さとう 2.7</div> <div>カレーこ</div> <div>す</div> <div>こしょう</div> <div>しお</div> <div>クックル</div> <div>△ とりにく 35</div> <div>○ こめあぶら 1.5</div> <div>□ たまねぎ 38</div> <div>□ にんじん 15</div> <div>パセリ</div> <div>ターメリック</div> <div>コンソメ</div>	<div>△ 牛乳 675kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ ささみのなんぼんあげ</div> <div>△ ささみ</div> <div>さけ 2</div> <div>○ かたくりこ 6.5</div> <div>○ あげあぶら 6</div> <div>□ たまねぎ 5</div> <div>○ さとう 1.45</div> <div>みりん 1.95</div> <div>こいくち す</div> <div>ごぶろタルタルソース</div> <div>キャロットラペ</div> <div>□ キャベツ 10</div> <div>□ きゅうり 7</div> <div>□ にんじん 30</div> <div>△ ツナ 8</div> <div>□ レモン 1.3</div> <div>○ さとう 2.52</div> <div>○ こめあぶら 0.63</div> <div>こしょう</div> <div>うすくち</div> <div>しお</div> <div>みずなのすましじる</div> <div>□ みずな 10</div> <div>□ ほうれんそう 5</div> <div>□ えのきたけ 8</div> <div>○ ふ 2</div> <div>□ ねぎ 5</div> <div>みりん 0.76</div> <div>うすくち</div> <div>だし</div>	<div>△ 牛乳 625kcal</div> <div>○ げんりょうごはん</div> <div>△ わかやまラーメン</div> <div>○ ちゅうかめん 90</div> <div>△ ぶたにく 20</div> <div>□ しょうが 0.36</div> <div>□ にんにく 0.26</div> <div>□ キャベツ 32</div> <div>□ たまねぎ 13</div> <div>□ にんじん 8.5</div> <div>□ もやし 5.2</div> <div>□ ねぎ 3</div> <div>○ ごまあぶら 0.4</div> <div>とんこつしょうゆラーメン</div> <div>ちゅうかだし</div> <div>トウバンジャン</div> <div>ブロッコリーサラダ</div> <div>□ ブロッコリー 25.5</div> <div>△ ささみフレーク 6</div> <div>□ ほうれんそう 8.4</div> <div>□ コーン 5.5</div> <div>○ さとう 1.2</div> <div>す</div> <div>うすくち</div>
15	16	17	18	19
<div>△ 牛乳 644kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ くらまんじゅう</div> <div>○ あげあぶら 3.5</div> <div>ほうれんそうともしやしのごまあえ</div> <div>□ ほうれんそう 20</div> <div>□ もやし 20</div> <div>□ にんじん 5</div> <div>△ あぶらあげ 5</div> <div>○ すりごま 1</div> <div>○ さとう 0.9</div> <div>こいくち</div> <div>おでん</div> <div>○ こんにやく 25</div> <div>△ ちくわ 20</div> <div>△ がんも 15</div> <div>△ とりにく 20</div> <div>□ だいこん 40</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ さとう 2</div> <div>みりん 0.8</div> <div>△ こんぶ 0.4</div> <div>うすくち</div> <div>こいくち</div>	<div>△ 牛乳 550kcal</div> <div>△ ジャア(ストロベリー) ビビンバ</div> <div>○ こめ 75</div> <div>△ ぎゅうにく 15</div> <div>△ ぶたにく 31</div> <div>□ にんにく 0.5</div> <div>□ しょうが 0.3</div> <div>□ にんじん 15</div> <div>□ もやし 40</div> <div>□ ほうれんそう 35</div> <div>□ ながねぎ 5</div> <div>○ いりごま 1</div> <div>○ ごまあぶら 0.13</div> <div>さけ 1</div> <div>○ さとう 2</div> <div>みりん 0.66</div> <div>こいくち</div> <div>トウバンジャン</div> <div>さつまいものツナあえ</div> <div>○ さつまいも 45</div> <div>□ たまねぎ 5</div> <div>△ ツナ 10</div> <div>○ さとう 0.42</div> <div>しお</div> <div>こしょう</div> <div>こいくち</div>	<div>△ 牛乳 610kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ しろみざかなのていやき</div> <div>△ ホキ</div> <div>○ さとう 3</div> <div>さけ 1</div> <div>みりん 3</div> <div>こいくち</div> <div>きりぼしだいこんのふくめに</div> <div>△ ぶたにく 7</div> <div>△ ちくわ 4</div> <div>□ きりぼしだいこん 3.5</div> <div>□ いんげん 4</div> <div>△ あぶらあげ 6</div> <div>○ こめあぶら 0.5</div> <div>○ こんにやく 9</div> <div>さけ 0.5</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>こいくち だし</div> <div>○ さとう 1.5</div> <div>みりん 0.5</div> <div>はくさいのみそしる</div> <div>□ はくさい 20</div> <div>□ たまねぎ 18</div> <div>□ ねぎ 3</div> <div>○ さとも 7</div> <div>みそ</div> <div>だし</div>	<div>△ 牛乳 682kcal</div> <div>△ ぶゆやさいかレーライス</div> <div>○ こめ 90</div> <div>△ とりにく 15</div> <div>□ だいこん 20</div> <div>□ たまねぎ 60</div> <div>□ れんこん 15</div> <div>□ はくさい 20</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>○ じゃがいも 20</div> <div>ワイン 2</div> <div>□ にんにく 0.2</div> <div>○ こめあぶら 0.15</div> <div>カレールウ</div> <div>ウスターソース</div> <div>こいくち</div> <div>コンソメ</div> <div>こしょう</div> <div>カレーこ</div> <div>ビーンズサラダ</div> <div>△ だいず 11</div> <div>□ えだまめ 9</div> <div>□ コーン 6</div> <div>□ にんじん 11</div> <div>△ ロースハム 3</div> <div>○ さとう 0.28</div> <div>こいくち</div> <div>マヨネーズ</div>	<div>△ 牛乳 701kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ くじらのたつたあげ</div> <div>△ くら肉 50</div> <div>さけ 5</div> <div>□ しょうが 1.2</div> <div>□ にんにく 0.6</div> <div>○ ごまあぶら 1.2</div> <div>○ かたくりこ 25</div> <div>○ あげあぶら 5</div> <div>こいくち</div> <div>うめあえ</div> <div>□ キャベツ 24</div> <div>□ きゅうり 17</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>□ ぱいにく 2.5</div> <div>みりん 1.5</div> <div>○ さとう 0.75</div> <div>こいくち</div> <div>あおなのみそしる</div> <div>□ あおな 10</div> <div>□ たまねぎ 23</div> <div>□ にんじん 9</div> <div>○ さとも 6</div> <div>△ あぶらあげ 2.75</div> <div>みそ</div> <div>だし</div> <div>クリスマスデザート</div> <div>わかやまけんから「くじらにく」をいただきます</div>

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しよくひん 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
ふいふう 炭水素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質



冬至（とうじ）

とうじは、1ねんのうちで、もっともひるがみじかく、よるがもっともながいひです。また、とうじをすぎると、これまでみじかくなっていたひがながくなっていくことから、たいうがよみがえるひともかんがえられていました。

とうじには、かぼちゃをたべたり、ゆずゆにはいたりします。かぼちゃをたべるとちゅうふう（のうのけっかんのびょうき）やかぜのよぼうになるといわれています。また、ゆずゆにはいるとかぜをひかないともいわれています。



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。