

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	麦ごはん かじきまぐろの変わり揚げ サラダ菜 鶏肉とやまいもの中華風煮物 清汁	牛乳 バナナ スキムミルク アーモンドココアクッキー	牛乳・めかじき・かつお節・ 鶏肉・塩わかめ・煮干・スキ ムミルク	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三 温糖)・植物油(揚げ吸油分)・ やまいも・小麦粉(薄力粉)・ マーガリン・グラニュー糖・ ビュアココア	バナナ・しょうが・りんご・レモン 果汁・サラダ菜・にんじん・きぬさ や・えのきたけ
2 ・ 16 土	そうめんちり みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・煮干	ウエハース・そうめん(乾)・植 物油・砂糖(三温糖)・丸ボーロ	たまねぎ・だいこん・はくさい・に んじん・青ねぎ・みかん
4 ・ 18 月	麦ごはん ビーフストロガノフ ごまマヨネーズサラダ	牛乳 もも缶 スキムミルク みそ万十	牛乳・牛肉・エバミルク・ス キムミルク・ロースハム・鶏 卵・米みそ	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・ 植物油・鶏がらだしの素・コン ソメ・じゃがいも・マヨネー ズ・砂糖(三温糖)・すりごま・ 甘納豆(あずき)	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム水煮缶 詰・トマトピューレ・ほうれんそう (生)・きゅうり
5 ・ 19 火	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ 清汁	牛乳 みかん スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳・鮭(切り身)・米みそ・ 煮干・スキムミルク・鶏卵	精白米・麦・バター・砂糖(三 温糖)・植物油・カレー粉・白 玉ふ・小麦粉(薄力粉)・ビュア ココア	みかん・キャベツ・たまねぎ・にん じん・ブロッコリー・根深ねぎ・も やし・生しいたけ・えのきたけ・し めじ・きゅうり・だいこん・レモン 果汁・青ねぎ
6 ・ 20 水	麦ごはん 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物 卵スープ	牛乳 パイン缶 スキムミルク ふかし芋	牛乳・豚肉・まぐろ油漬(缶 詰)・芽ひじき(乾)・煮干・ 鶏卵・スキムミルク	精白米・麦・植物油・ごま油・ 鶏がらだしの素・さつまいも	パイン缶詰・にんじん・えのきたけ・ エリンギ・しめじ・にら・にんにく (生)・コーン、ホール(缶詰)・たま ねぎ・パセリ
7 木	雑穀ごはん おでん 煮豆 手まり麩の清汁	牛乳 バナナ 豆乳 チーズトースト	牛乳・うずら卵水煮缶詰・鶏 肉・さつま揚げ・厚揚げ・か つお節・昆布・調整豆乳・ス ライスチーズ	精白米・雑穀・さといも(冷 凍)・こんにやく・鶏がらだ しの素・砂糖(三温糖)・金時豆・ 手まり麩・食パン(サンドイッ チ用)	バナナ・だいこん・にんじん・えの きたけ・青ねぎ
9 土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ サブレ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 粉チーズ	スパゲティ(乾)・植物油・マー ガリン・カレー粉・小麦粉(薄 力粉)・コンソメ・ドリンク ヨーグルト・サブレ	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・マッシュルーム(缶 詰)・パセリ・トマトピューレ
11 月	ロールパン 豚肉の生姜焼き マカロニと青菜のソテー カリフラワーのシチュー	牛乳 ウエハース スキムミルク 豆腐ドーナツ	牛乳・ぶたロース・鶏肉・ス キムミルク・絹ごし豆腐	ウエハース・ロールパン・マカ ロニ(乾)・植物油・じゃがい も・マーガリン・小麦粉(薄力 粉)・鶏がらだしの素・ホット ケーキミックス	しょうが・キャベツ・ほうれんそう (生)・にんじん・コーン、ホール(缶 詰)・カリフラワー・たまねぎ・グ リンピース
12 ・ 26 火	麦ごはん すきやき かぶのサラダ みそ汁	牛乳 チーズ スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・焼き豆腐・ロースハム・ 煮干・米みそ・スキムミル ク・豆乳	精白米・麦・しらたき(糸こ んにやく)・植物油・砂糖(三温 糖)・米粉・イチゴジャム	はくさい・たまねぎ・にんじん・え のきたけ・青ねぎ・かぶ・パセリ・ かぼちゃ
13 ・ 27 水	きのこベーコンの洋風混ぜごはん 魚のピザ サラダ菜 さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 もも缶 スキムミルク りんご せんべい	牛乳・ベーコン・鮭(切り 身)・ピザ用チーズ・油揚 げ・豆乳・煮干・米みそ・ス キムミルク	精白米・麦・バター・植物油・ すりごま・さつまいも・さとい も(冷凍)・せんべい	もも缶詰・生しいたけ・しめじ・え のきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマ ト・ピーマン・にんじん・マッシュ ルーム(缶詰)・トマトケチャップ・サ ラダ菜・れんこん・りんご
14 木	雑穀ごはん 小松菜としらすのごま和え 肉団子と野菜のスープ	牛乳 キウイフルーツ 豆乳 さつまいものごま揚げ	牛乳・しらす干し・かつお 節・鶏ひき肉・鶏卵・調整豆 乳	精白米・雑穀・すりごま・砂糖 (三温糖)・片栗粉・鶏がらだ しの素・さつまいも・白玉粉・白 ごま(いり)・植物油(揚げ吸油 分)	キウイフルーツ・こまつな・もや し・にんじん・しょうが・はくさ い・たまねぎ・パセリ
22 金	ロールパン チーズささみカツ ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	牛乳 ハイハイ スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・鶏肉ささ身・スライス チーズ・鶏卵・ベーコン・ス キムミルク	ハイハイ・ロールパン・小麦 粉(薄力粉)・パン粉・バター・ 植物油・鶏がらだしの素・さつ まいも・砂糖(三温糖)	ブロッコリー・かぼちゃ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・りんご・干 しぶどう
8 金	ロールパン 鮭マヨ ゆでブロッコリー 春雨サラダ 相性汁	牛乳 ハイハイ オレンジジュース クリスマスカップケーキ	牛乳・鮭(切り身)・スキムミ ルク・鶏卵・ロースハム・ ベーコン・あわせみそ・煮 干・生クリーム(植物性)	ハイハイ・ロールパン・片栗 粉・マヨネーズ・砂糖(三温 糖)・緑豆はるさめ・植物油・ ごま油・さつまいも・しらたき (糸こんにやく)	パセリ・ブロッコリー・きゅうり・ にんじん・たまねぎ・だいこん・青 ねぎ・いちご
15 金	麦ごはん 魚の香味焼き 鶏肉とやまいもの中華風煮物 サラダ菜 清汁	牛乳 バナナ スキムミルク アーモンドココアクッキー	牛乳・白身魚・鶏肉・煮干・ スキムミルク	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ご ま油・植物油・やまいも・白玉 ふ・小麦粉(薄力粉)・マーガ リン・グラニュー糖・ビュアココ ア・スライスアーモンド	バナナ・青ねぎ・しょうが・にんに く(生)・にんじん・きぬさや・サラ ダ菜・生しいたけ
21 木	雑穀ごはん 大根とひき肉の麻婆風 かにスパゲティ・サラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 バナナ スキムミルク 野菜サンド	牛乳・豚ひき肉・赤色辛み そ・かに(缶詰)・ほたて貝柱 水煮缶詰・ベーコン・スキム ミルク・鶏卵	精白米・雑穀・砂糖(三温糖)・ 中華スープの素・片栗粉・植物 油・ごま油・スパゲティ(サラ ダ)・マヨネーズ・鶏がらだ しの素・食パン(サンドイッチ用)	バナナ・だいこん・だいこんの葉・ にんじん・にんにく(生)・しょう が・きゅうり・はくさい・パセリ・ キャベツ
25 月	ロールパン ローストチキン ポテトボール ゆでブロッコリー カリフラワーのシチュー	牛乳 ウエハース スキムミルク 豆腐ドーナツ	牛乳・鶏肉・ベーコン・豆 乳・スキムミルク・絹ごし豆 腐	ウエハース・ロールパン・砂糖 (三温糖)・じゃがいも・有塩パ ター・小麦粉(薄力粉)・コンソ メ・鶏がらだしの素・植物油・ マーガリン・ホットケーキミッ クス	しょうが・たまねぎ・ミニトマト・ ブロッコリー・カリフラワー・にん じん・グリーンピース
28 木	お弁当	牛乳 チーズ クッキー	牛乳・プロセスチーズ	クッキー	

☆今月の宗像産☆

今月は8・15・21・25日に宗像産の野菜をたくさん取り入れた献立をたてました。
季節の野菜を食材にたくさん取り入れてみました。

◆お知らせ◆

ラッキーディ・・・12日
クリスマス誕生会・・・8日