

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 15 29	土 ちやんぼん ヨーグルト	豆乳 バナナ せんべい	調整豆乳・豚肉・あさり・含 脂加糖ヨーグルト	中華めん・中華スープの素・ 鶏がらだしの素・せんべい	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もや し・にんじん・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが
6	木 ピースごはん 季節の具だくさんみそ汁 魚の新緑揚げ トマト	牛乳 チーズ スキムミルク クラッカー (未満児) カンパン (以上児) りんご	牛乳・プロセスチーズ・油揚 げ・煮干・みそ・白身魚・ 鶏卵・スキムミルク	精白米・麦・小麦粉(薄力 粉)・植物油・クラッカー・カ ンパン	グリーンピース・キャベツ・たまね ぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・パ セリ・トマト・りんご
7 21	金 ロールパン キャベツとベーコンのスープ ローストチキン レタス	牛乳 さつまいもスティック スキムミルク オレンジゼリー	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキ ムミルク・粉寒天	さつまいも・ロールパン・鶏 がらだしの素・オレンジ ジュース・砂糖(三温糖)	キャベツ・たまねぎ・パセリ・レタ ス・みかん缶
8 22	土 かしわうどん オレンジ	豆乳 バナナ 豆乳 (未満児) 牛乳 (以上児) ビスケット	調整豆乳・鶏肉・かつお節・ 昆布	うどん・砂糖(三温糖)・植物 油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾し いたけ・青ねぎ・オレンジ
10 24	月 麦ごはん 清汁 高野豆腐の七目煮 わかめのごま酢あえ	牛乳 にんじんスティック スキムミルク ナポリタン	牛乳・塩わかめ・かまぼこ・ 煮干・鶏肉・鶏卵・高野豆 腐・かつお節・スキムミル ク・ベーコン	精白米・麦・白玉ふ・植物 油・砂糖(三温糖)・すりご ま・ごま油・スパゲティ (乾)・コンソメ	にんじん・たまねぎ・にんじん・乾 しいたけ・グリーンピース・えのきた け・きゅうり・ピーマン・トマトケ チャブ
11	火 麦ごはん 中華スープ 雑菜(ザウツェイ)	牛乳 りんご スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・煮干・牛 肉・鶏卵・スキムミルク・き な粉・豆乳	精白米・麦・ごま油・片栗 粉・白ごま(いり)・砂糖(三温 糖)・植物油・緑豆はるさめ・ ホットケーキミックス	りんご・にんじん・たまねぎ・えの きたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいた け・しょうが・キャベツ・きくら げ・干しぶどう
12	水 麦ごはん コンソメスープ フィッシュボール コロコロサラダ	牛乳 きゅうりスティック 豆乳 ラスク	牛乳・白身魚・鶏卵・まぐろ 油漬缶詰・調整豆乳	精白米・麦・鶏がらだしの 素・じゃがいも・片栗粉・植 物油(揚げ吸油分)・マヨネー ズ・食パン(6枚切)・マーガ リン・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・キャベツ・た まねぎ・えのきたけ・パセリ・コー ン、ホール(冷凍)
13 27	木 麦ごはん 洋風みそ汁 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ	牛乳 せんべい スキムミルク かぼちゃプリン	牛乳・ベーコン・煮干・米み そ・スキムミルク・牛ひき 肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆 腐	せんべい・精白米・麦・パン 粉・ごま油・植物油・パ ター・砂糖(三温糖)・マーガ リン	かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・に んじん
14 28	金 ロールパン チキンクリームシチュー 切干大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 さつまいもスティック スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・スキムミルク・ 煮干・みそ・豆乳・粉寒天	さつまいも・ロールパン・ じゃがいも・植物油・鶏がら だしの素・マーガリン・小麦 粉(薄力粉)・マヨネーズ・す りごま・砂糖(三温糖)	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・切干だいこん・きゅうり・パナ ナ・もも缶・パイン缶・みかん缶
17 31	月 雑穀ごはん 清汁 豚肉と春野菜の赤みそ炒め	牛乳 にんじんスティック スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・ かつお節・昆布・豚肉・赤色 辛みそ・スキムミルク・鶏卵	精白米・雑穀・植物油・上白 糖・中華スープの素・片栗 粉・ごま油・ホットケーキ ミックス・無塩バター	にんじん・えのきたけ・たけのこ(ゆ で)・たまねぎ・しめじ・グリーンア スパラガス・にんにく(生)・しょう が・干しぶどう
18	火 雑穀ごはん 中華スープ 魚のトマトソース焼き レタス	牛乳 りんご スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳・ロースハム・鶏卵・白 身魚・スキムミルク・豆乳	精白米・雑穀・鶏がらだしの 素・植物油・砂糖(三温糖)・ 米粉・イチゴジャム	りんご・たまねぎ・にんじん・たけ のこ(ゆで)・こまつな・しょうが・ トマト、ホール、カット(缶詰)・に んにく(生)・レタス
19	水 麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	牛乳 きゅうりスティック 豆乳 チュロス	牛乳・煮干・米みそ・鶏肉・ 厚揚げ・しらす干し・調整豆 乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・こ んにゃく・植物油・砂糖(三温 糖)・小麦粉(薄力粉)・有塩バ ター	きゅうり・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・さやいんげん・みかん缶・レ モン果汁
20	木 三色ごはん ベーコンスープ 魚南蛮 フレンチサラダ オレンジ	牛乳 チーズ スキムミルク ココアクリームケーキ	牛乳・プロセスチーズ・鶏ひ き肉・ベーコン・白身魚・鶏 卵・まぐろ油漬缶詰・スキム ミルク・生クリーム(植物 性)	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ 鶏がらだしの素・小麦粉(薄力 粉)・マヨネーズ・植物油(揚 げ吸油分)・植物油・ホット ケーキミックス・無塩バター	コーン、ホール(冷凍)・きぬさや・ たまねぎ・にんじん・パセリ・キャ ベツ・きゅうり・オレンジ・もも缶
25	火 雑穀ごはん カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳 りんご スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・牛肉もも・スキムミル ク・まぐろ油漬缶詰・きな 粉・豆乳	精白米・雑穀・じゃがいも・ 植物油・カレー粉・カレール ウ・鶏がらだしの素・砂糖(三 温糖)・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・コー ン、ホール(缶詰)・さやいんげん・ トマトケチャブ・黄ピーマン・干し ぶどう
26	水 麦ごはん こまつなのスープ いろいろ野菜と魚のオブン焼き	牛乳 きゅうりスティック 豆乳 ラスク	牛乳・鶏肉・鶏卵・かつお 節・昆布・白身魚・粉チー ズ・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・オーリ ブ油・じゃがいも・食パン(6 枚切)・マーガリン・グラ ニュー糖	きゅうり・こまつな・にんじん・乾 しいたけ・しょうが・にんにく (生)・たまねぎ・トマト・エリン ギ・グリーンアスパラガス

今月の宗像産

今月は11・12・19・20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☆

ラッキーデー・・・10日

誕生会・・・20日

郷土料理・・・19日 [チュロス:スペイン]

スペインでは朝食によく食べられている。