


(日)	(曜)	献立名	材料名			3時の おやつ
			肉・血・骨になるもの	無・体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	麦茶 中華風汁、スープ、鶏と大根の照煮、バナナ	鶏肉	油、とうもろこし粉	鶏、大根、人参、白菜、えのき草、めいごぼろ	牛乳 りんご、バナナ
2	木	りんごジュース 自身魚のフライ、お酢汁、春巻き、ポテト、りんご	自身魚、切り長豆、大豆、お酢、干し椎茸	油、小麦粉、パン粉、とうもろこし粉、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、人参、レタス、玉葱、ほうれん草	ヨーグルト の果物
3	金	野菜ジュース タンドリーチキン、お酢汁、かぼちとアボカド、お酢汁、おから	鶏肉、お酢、ちりめんこい	油、とうもろこし粉	アボカド、ゴーリー、めいごぼろ、人参、えのき草	牛乳 バナナ、りんご
4	土	麦茶・おやつ				
6	月	麦茶 野菜カレー、スープ、ツナサラダ、おから	鶏肉、ツナ	油、とうもろこし粉	人参、玉葱、めいごぼろ、アボカド、じゃがいも、キャベツ	牛乳 バナナ、りんご
7	火	麦茶 豚肉と白菜の麻婆風、スープ、アボカド、バナナ	豚肉、干し椎茸	油、とうもろこし粉	白菜、ピーマン、人参、アボカド、長葱、玉葱	焼きそば
8	水	野菜ジュース 鯛のおろし焼、お酢汁、切干大根、ごま和え、りんご	鯛、お酢、油揚げ	油、とうもろこし粉	大根、椎茸、キャベツ、切干大根、ほうれん草、人参	ヨーグルト 長トースト
9	木	りんごジュース ピラフ、スープ、りんご、サラダ、アボカド、おから	豚肉	油、とうもろこし粉、小麦粉	人参、玉葱、ピーマン、ゴーリー、レタス、きゅうり	牛乳 りんご
10	金	麦茶 お弁当当日				牛乳 高野からんどう
11	土	麦茶・おやつ				
13	月	麦茶 カレー、スープ、和風サラダ、おから	豚肉、干し椎茸、ちりめんこい	油、ごま油、じゃがいも	人参、玉葱、ピーマン、キャベツ、きゅうり、アボカド	牛乳 の果物
14	火	麦茶 あじフライ、お酢汁、大根サラダ、昆布煮、りんご	あじ、切り長豆、お酢、大豆、ごま油	油、とうもろこし粉	大根、人参、きゅうり、ゴーリー、枝豆、りんご	牛乳 おから
15	水	野菜ジュース 麻婆豆腐、スープ、じゃがいも、バナナ	木綿豆腐、干し椎茸、豚肉	油、とうもろこし粉、ごま油	人参、長葱、じゃがいも、椎茸、めいごぼろ、アボカド、ゴーリー	きゅうり
16	木	麦茶 厚焼き餅、お酢汁、焼しほ、五目肉じゃが、りんご	豚肉、しほ、油揚げ	油、とうもろこし粉、じゃがいも	人参、玉葱、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ	ヨーグルト の果物
17	金	りんごジュース 鶏と根菜マヨネーズ、お酢汁、おから和え、おから	鶏肉、お酢、かつお節	油、とうもろこし粉	人参、りんご、アボカド、ほうれん草、キャベツ、おから	牛乳 りんご
18	土	麦茶 クリスマス会 (麦茶・おやつ)				
20	月	牛乳 りんご、トマト、お酢汁、キャベツ、バナナ	卵、チーズ、ベーコン、お酢、ちりめんこい	油、とうもろこし粉、ごま油	りんご、白菜、ゴーリー、大根、ほうれん草、人参	バナナ
21	火	麦茶 はな人とお酢汁、じゃがいも、五目肉じゃが、おから	はな人、卵、お酢、椎茸、鶏肉、おから	油、とうもろこし粉	玉葱、じゃがいも、人参、めいごぼろ、キャベツ、ごぼろ	ヨーグルト トースト
22	水	野菜ジュース 鯛のおろし焼、清汁、おから、いちご、バナナ	鯛、干し椎茸	油、とうもろこし粉	ごぼろ、人参、きゅうり、水餃子、大根、えのき草	牛乳 りんご
23	木	りんごジュース 豚肉のにらみ炒め、お酢汁、アボカド、りんご	豚肉、お酢、卵、油揚げ	油、とうもろこし粉、じゃがいも	にら、玉葱、人参、アボカド、長葱	牛乳 の果物
24	金	麦茶 カレー、スープ、鶏の唐揚げ、サラダ、おから	豚肉、鶏肉、ちりめんこい	油、とうもろこし粉	人参、玉葱、ピーマン、レタス、きゅうり、ゴーリー	牛乳 バナナ
25	土	麦茶・おやつ				
27	月	麦茶 スライストマト、お酢汁、アボカド、バナナ	卵、おから、お酢、ベーコン、ちりめんこい	油、とうもろこし粉、じゃがいも	玉葱、ピーマン、きゅうり、アボカド、レタス、人参	りんご
28	火	麦茶 豚肉の生姜焼、お酢汁、切干大根、りんご	豚肉、ちりめんこい、お酢、干し椎茸	油、ごま油	玉葱、椎茸、切干大根、きゅうり、長葱	焼きそば

12月9日(木)
 24日(金)は 完全給食です



12月10日(金)は お弁当当日です

※ Xニューセブフルーツは仕入れにより 変更になる場合があります
 子ども達の食がたよりに 別にかけや 長布がく 時もあります
 果物と3時のヨーグルトが 入れ替わる時もあります

Let's Try Cooking

・鯛のおろし焼 ・ 鶏肉でもOK!

材料	鯛	4切	大根	100g	椎茸	10g
	塩	適量	おから	10cc	ω3p	30cc
			とうもろこし粉	10g	油	10cc

- ◀作り方▶
 ①鯛は酒(分量外)を洗い、水気をとり、塩を振りぬく
 ②大根と椎茸は切りおろす
 ③Aの調味料を煮立て、②と合わせる
 ④①の鯛に③をかける