

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
2 日 (月)	ごはん	様似米	9 日 (月)	ごはん	様似米	16 日 (月)	ごはん	様似米	23 日 (月)	ごはん	様似米
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、白菜、人参、ピーマン、しょうが		さばの塩麴の竜田揚げ	さば、塩麴 しょうが、にんにく		ハンバーグ・バーベQソース	ハンバーグ、玉葱、パセリ		豚肉とさつま芋の甘辛炒め	豚肉、さつまいも、玉葱、人参
	しらす塩昆布和え	もやし、小松菜、しらす干し、塩こんぶ		おかか和え	白菜、ほうれん草、ちくわ、かつお節		大根とツナサラダ	大根、水菜、ツナ		なめ茸和え	キャベツ、チンゲン菜、なめ茸
	かぶと揚げの味噌汁	かぶ、長ねぎ、油揚げ		さつま芋の豚汁	さつまいも、豚肉、大根、こんにゃく、人参、ごぼう		えびの豆乳スープ	豆乳、じゃがいも、えび、しめじ、パセリ		もやしとしめじの味噌汁	もやし、しめじ、人参
	アレルギー表示 えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉			アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	
3 日 (火)	ごはん	様似米	10 日 (火)	ごはん	様似米	17 日 (火)	ごはん	様似米	24 日 (火)	ケチャップライス	様似米、玉葱、ウインナー、人参、ピーマン
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参		鶏のカレーパン粉焼き	鶏肉		塩肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき		フライドチキン	鶏肉、牛乳、卵、にんにく
	春雨サラダ	水菜、春雨、かに風味かまぼこ、ごま		ビーフンとコーンソテー	ビーフン、コーン、ベーコン		ひじきのカラフル炒め	大豆、コーン、人参、枝豆、ひじき		みかんコールスローサラダ	キャベツ、みかん缶、水菜
	キャベツとはんぺんの中華スープ	キャベツ、はんぺん、人参、しいたけ		ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、パセリ		大根とえのき茸の味噌汁	大根、えのき茸		コーンスープ	牛乳、玉葱、コーン、パセリ、スキムミルク
	アレルギー表示 かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
4 日 (水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、長葱、なると	11 日 (水)	スパゲティ・ペスカトーレ	スパゲティ、トマト缶、玉葱、えび、ベーコン、ホタテ、いか	18 日 (水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長葱、かまぼこ、人参、小葱、しいたけ		がつしよくいくもくひょう 12月の食育目標 たものけんこう『食べ物と健康について』 し知ろう!! 	
	手作りスイートポテト風	さつまいも、牛乳、卵、ごま、スキムミルク		ポテトとりんごサラダ	じゃがいも、りんご、枝豆		ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア、スキムミルク			
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉				
5 日 (木)	ごはん	様似米	12 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	コッペパン	19 日 (木)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉葱、スキムミルク		ビタミンCがたっぷり！ 1日に2個くらい食べると必要なビタミンCを摂ることができます。 ビタミンCは抗酸化作用の他、免疫機能を高める働きがあるので、風邪予防になります。  生活協同絵組合コープさっぽろ	
	ハッシュドポーク	豚肉、玉葱		カツオカツ&キャベツソテー	カツオカツ、キャベツ		ゆずゼリー	ゆずゼリー			
	マカロニと豆サラダ	ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、マカロニ、コーン		クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参、パセリ、スキムミルク						
	きのこコンソメスープ	大根、しめじ、人参、えのき茸									
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま				
6 日 (金)	ごはん	様似米	13 日 (金)	豚すき丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき	20 日 (金)	わかめごはん	様似米、わかめ		ふゆ冬はみかん！ みかんについて… 	
	揚げ鶏ごまタレ	鶏肉、ごま		チョレギサラダ	もやし、チンゲン菜、人参、ごま、のり		鮭の味噌バター焼き	鮭、ごま			
	おでん風煮	大根、がんも、人参		ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ		冬至かぼちゃ	かぼちゃ、あずき			
	白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう					豆腐と根菜のすまし汁	豆腐、ごぼう、人参、しいたけ			
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、乳、さけ、大豆、ごま				