

献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん わかめとお麩の味噌汁 さばのおろし煮 ひじきの和風サラダ りんご	食パン かぶのコンソメスープ 鶏のマーナレード焼き マカロニカレーサラダ バナナ 牛乳	ごはん きりたんぼ汁 メンチカツ みかんヨーグルト 牛乳	広東麺 肉団子の甘酢ケチャップあん フルーツポンチ 小魚ちゃん	ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ツナサラダ オレンジ 牛乳	豚丼 ほうれん草と豆腐のみそ汁 ゆかり和え
肉まん	スイートポテト風	ジャムサンド	塩こんぶおにぎり	ぶどうゼリー	
8	9	10	11	12	13
ごはん いんげんとじゃがいものみそ汁 白身魚の西京焼き 納豆和え りんご	食パン・いちごジャム 野菜スープ 照り焼きチキン キャベツとコーンのサラダ バナナ 牛乳	プルコギ丼 もやし中華スープ わかめサラダ オレンジ 牛乳	けんちんうどん ほうれん草の白和え いちごのフルーチェ	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ フルーツポンチ 牛乳	肉うどん お浸し カップゼリー
イチゴプリン	青のりポテトフライ	ツナマヨサンド	わかめおにぎり	ホットケーキ	
15	16	17	18	19	20
ごはん ほうれん草と豆腐のすまし汁 白身魚のカレーマヨ焼き 五目きんぴら バナナ	手作りお弁当日 	ごはん 白菜の中華スープ チンジャオロース 3色ナムル りんご 牛乳	チキンライス 冬野菜のスープ もみの木ハンバーグ カラフルソテー クリスマスデザート	ごはん 小松菜とお麩のみそ汁 さばのごま醤油焼き もやしのおかか和え オレンジ 牛乳	焼き肉丼 かぶのみそ汁 ほうれん草の胡麻和え
いちごのお麩ラスク	カレー味フライドポテト	きなこパン	クリスマスパフェ	ピーチゼリー	
22	23	24	25	26	27
冬至うどん 鶏肉の唐揚げ みかん 	ロールパン コンソメスープ チキンケチャップ ひじきのマヨサラダ オレンジ 牛乳	ごはん チンゲン菜とえのきの中華スープ 和風マーボー豆腐 春雨のマヨサラダ バナナ 牛乳	味噌ラーメン 切干大根のサラダ 杏仁フルーツ 小魚ちゃん	キーマカレー フロッキーとチーズのサラダ オレンジ 牛乳	味噌けんちんうどん 白菜のお浸し カップゼリー
天むす風おにぎり	大学ポテト	ドームケーキ	チーズおにぎり	フルーツヨーグルト	

※食材などの関係で献立が変更になる場合もあります。

※食材に、魚卵・そば・ナッツ・甲殻類は含まれていません。