



献立表



日	日曜	朝のおやつ		午後のおやつ
1	土	スティックパイ・牛乳	赤飯・肉豆腐・キャベツのおかか和え・みそ汁	
2	日			
3	月			
4	火	ジャムヨーグルト	麦ごはん・キャベツと厚揚げの炒め物・しりしり・さつま汁	ココアミルクゼリー
5	水	チーズトースト・牛乳	ごはん・鶏肉のマーマレード煮・わかめコーンサラダ・南瓜スープ	さつまいもケーキ・牛乳
6	木	クラッカーサンド・牛乳	ハンバーガー・コールスロー・フライドポテト・人参ポタージュ	お誕生日ケーキ
7	金	じゃがバター・牛乳	ごはん・魚のコーンマヨ焼き・もやしの和え物・みそ汁	ココアバナナパイ・牛乳
8	土	ミルクコーンフレーク	ごはん・豆腐の五目揚げ・大根サラダ・みそ汁	
9	日			
10	月	シュガートースト・牛乳	ごはん・鮭と白菜のガリバタ炒め・ポテトサラダ・みそ汁	うすやき・牛乳
11	火	きな粉マカロニ・牛乳	ピラフ・焼肉チキン・コンソメジュリアン	人参ゼリー・牛乳
12	水	のり塩ポテト・牛乳	ロールパン・高野豆腐のチーズ照り焼き・豆乳スープ・キウイ	鮭とわかめのおにぎり
13	木	クラッカーサンド・牛乳	麦ごはん・魚の煮付け・納豆和え・のっぺい汁	いちごクレープ・牛乳
14	金	ミルクコーンフレーク	ごはん・なすの肉みそ炒め・白和え・すまし汁	こねつけ
15	土	ジャムヨーグルト	麻婆うどん・レモンサラダ・玉ねぎスープ	
16	日			
17	月	ココアマカロニ・牛乳	ごはん・魚の幽庵焼き・ほうれん草のごま和え・すまし汁	マリー風ビスケット・牛乳
18	火	小倉トースト・牛乳	麦ごはん・鶏肉のみぞれ煮・マヨサラダ・吉野汁	大学いも・牛乳
19	水	クラッカーサンド・牛乳	ロールパン・キャベツメンチ・人参グラッセ・ポトフ	たぬきおにぎり
20	木	さつまいもきんとん・牛乳	キーマカレー・リョネーズポテト・すまし汁・もも	ミルクもち
21	金	ミルクコーンフレーク	鮭とレンコンの照り焼きうどん・こまつなサラダ・しらなみスープ	野菜チヂミ・牛乳
22	土	麴ラスク・牛乳	ごはん・豆腐チャンプルー・なめたけ和え・みそ汁	
23	日			
24	月			
25	火	鮭トースト・牛乳	麦ごはん・鶏ささみのパン粉焼き・コールスローサラダ・オニオンスープ	パウンドケーキ・牛乳
26	水	クラッカーサンド・牛乳	ロールパン・魚のグラタン・黄金煮・すまし汁	ゆかりおにぎり
27	木	きなこバナナ・牛乳	ごはん・豚バラ大根・ほうれん草のおかか和え・みそ汁	いももち・牛乳
28	金	ミルクコーンフレーク	ごはん・鮭のピカタ・野菜ソテー・きのこ汁	かぼちゃクッキー・牛乳
29	土	ジャムヨーグルト・麦茶	豆乳みそラーメン・海藻サラダ・みかん	
30	日			

仕入れの都合により一部献立を変更させていただく場合がございます。

あつという間に寒さの厳しい日が増え、これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。今年の冬は、病気に負けないようにたくさん寝て、運動して、温かいものを食べて免疫力を上げ、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

