



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	木	焼	ごはん 魚の西京焼き ひじきのさっぱり和え すまし汁	358	牛乳	オレンジゼリー	162
2	金	丼	こんにゃくそばろ丼 ポテトサラダ みそ汁 果物	428	牛乳	ココア蒸しパン	238
3	土		祝日：文化の日	-	-	-	-
5	月	焼	ごはん タンドリーチキン 五目大豆煮 スープ	415	牛乳	ジャムサンド	186
6	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 きゅうりとハムの胡麻酢和え すまし汁	408	牛乳	もちもちポテト	233
7	水	焼	ごはん ミートローフ コーンフ레이크サラダ スープ	423	牛乳	かみかみいりこ	179
8	木	揚	ごはん 魚のあんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁	426	牛乳	プリン	233
9	金	麺	おにぎり 焼きそば スープ 果物	383	牛乳	スイートポテト	260
		そよかぜ組以上は遠足の為、お弁当と水筒です。					
10	土	丼	三色丼 酢の物 みそ汁	398	牛乳	たまごサンド	275
12	月	煮	ごはん 筑前煮 甘酢和え みそ汁	382	牛乳	バナナカップケーキ	231
13	火	汁	ごはん 小袖団子汁 ちくわの磯部揚げ みかん	406	牛乳	お麩ラスク	202
14	水	焼	ごはん 塩マリネチキン チャプチェ スープ	392	牛乳	金時煮豆	215
15	木	焼	きのこごはん 焼き魚 みそ汁 バナナ	405	牛乳	ふかし芋	236
16	金	麺	おにぎり 焼きビーフン スープ 果物	372	牛乳	マドレーヌ	279
17	土	汁	パン シチュー ピクルス	350	牛乳	さつまいもクッキー	234
19	月	焼	ごはん スペイン風オムレツ ごま和え オニオンスープ	395	牛乳	ホットケーキ	234
20	火	煮	ごはん 煮魚 スパサラダ みそ汁	371	牛乳	お好み焼き	250
21	水	揚	ごはん からあげ もやしナムル コーンスープ	416	牛乳	りんごゼリー	183
22	木	焼	ごはん 魚のピカタ 炒り豆腐 すまし汁	378	牛乳	チーズ蒸しパン	237
23	金		祝日：勤労感謝の日	-	-	-	-
24	土	麺	おにぎり ちゃんぽん ごま和え	329	牛乳	スコーン	266
26	月	焼	ごはん ハンバーグ トマトサラダ かぼちゃスープ	413	牛乳	大学芋	270
27	火	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ 白和え みそ汁	423	牛乳	きなこラスク	200
28	水	汁	ハヤシライス コールスロー 豆乳スープ	397	牛乳	フルーツヨーグルト	196
29	木	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え みそ汁	398	牛乳	おにぎり	241
30	金	煮	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	353	牛乳	黒糖蒸しパン	247



は、お誕生会メニューです。

～からだを温めて風邪予防～

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。

栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整えましょう！

- ・体を温めるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタン など。
- ・体を温める食品・・・ネギ・ニラ・玉ねぎ・生姜・ニンニク・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根 など。

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



★魚のピカタ★

白身魚 50g

卵 30g

粉チーズ 5g

添え：ブロッコリー 20g

・材料（1人分 113kcal）

①魚は、塩と酒を振りくさみとりをする。

②卵を割り、ボールに入れてよく混ぜる。

③よく混ぜた卵に粉チーズを入れる。

④③に魚をくぐらせて、170°のオーブンで12～15分焼いて完成！

