



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	土	丼	親子丼 サラダ きのこスープ	365	牛乳	フレンチトースト	239
3	月	揚	ごはん からあげ 大根サラダ みそ汁	417	牛乳	かみかみいりこ	179
4	火	焼	ごはん 魚のパン粉焼き 三色キンピラ みそ汁	383	牛乳	マドレーヌ	279
5	水	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁	374	牛乳	オレンジゼリー	162
6	木	焼	ごはん 魚のチーズピカタ コーンフレークサラダ スープ	427	牛乳	クッキー	222
7	金	汁	おにぎり 豚汁 みかん (もちつき交流会)	351	牛乳	バナナカップケーキ	231
8	土	麺	パン ナポリタン スープ	341	牛乳	りんごヨーグルトケーキ	227
10	月	焼	まぜごはん 魚の塩焼き 煮なます みそ汁	397	牛乳	ふかし芋	236
11	火	煮	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	386	牛乳	きなこマカロニ	159
12	水	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 かき玉汁	401	牛乳	ぶどうゼリー	211
13	木	汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ スープ	405	牛乳	チーズ蒸しパン	237
14	金	揚	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草ごま和え みそ汁	396	牛乳	お麩ラスク	202
15	土	麺	おにぎり 肉うどん サラダ	398	牛乳	ホットケーキ	234
17	月	炒	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす スープ	410	牛乳	金時煮豆	215
18	火	煮	ごはん 魚のおろし煮 白和え みそ汁	406	牛乳	アメリカンドック	218
19	水	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのさっぱり和え みそ汁	398	牛乳	ココア蒸しパン	238
20	木	揚	ごはん チキンチキンごぼう ナムル みそ汁	415	牛乳	きなこラスク	200
21	金	焼	ごはん スペイン風オムレツ 五目大豆煮 野菜スープ	402	牛乳	カップケーキ	213
22	土	炒	ドライカレー フルーツヨーグルト スープ	383	牛乳	スコーン	232
24	月		振替休日	-	-	-	-
25	火	焼	ごはん ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	417	牛乳	大学芋	270
26	水	炒	ごはん 八宝菜 きゅうりとハムのごま酢和え スープ	400	牛乳	おにぎり	241
27	木	焼	ごはん 魚の照り焼き 甘酢和え みそ汁	410	牛乳	きなこマカロニ	159
28	金	汁	カレーライス コールスロー スープ	414	牛乳	黒糖蒸しパン	247



は、お誕生会メニューです。

『しっかり手洗い！！』

寒い季節になると冷たい水で手を洗うのがとても辛くなり、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触れるだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないばい菌を減らす事はできません。石鹸で手の甲や指の間まで洗い、しっかり風邪予防をして楽しい年末に備えましょう(*^_^*)
 ※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。



★スペイン風オムレツ★

・材料(1人分 200kcal)

- 卵 1個
- じゃがいも・玉ねぎ 各30g
- にんじん・しめじ 各 5g
- ひき肉 20g
- 牛乳 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- ケチャップ

- ①じゃが芋は1cm厚さのいちよう切りにして少し固めにゆがく。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは薄めのいちよう切り、しめじは食べやすい大きさに刻んで一緒に炒める。
- ③卵を溶きほぐし牛乳を加えて、ゆがいたじゃがいもと②を混ぜて、160°のオーブンで約20分焼く。

