



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
2	月	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き 三色キンピラ みそ汁	404	牛乳	かみかみいりこ	176
3	火	揚	ごはん すり身揚げ 大根サラダ みそ汁	409	牛乳	きなこラスク	200
4	水	炒	ごはん 八宝菜 酢の物 わかめスープ	401	牛乳	オレンジゼリー	162
5	木	焼	ごはん スペイン風オムレツ 豆サラダ オニオンスープ	404	牛乳	クッキー	222
6	金	汁	おにぎり 豚汁 みかん(もちつき祖父母交流会)	337	牛乳	バナナカップケーキ	231
7	土	麺	パン スパゲティ スープ	380	牛乳	りんごヨーグルトケーキ	227
9	月	炒	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす 中華スープ	412	牛乳	ふかしいも	216
10	火	焼	まぜごはん 焼き魚 煮なます みそ汁	402	牛乳	きなこマカロニ	159
11	水	揚	ごはん チキンチキンごぼう ひじきのさっぱり和え みそ汁	408	牛乳	金時煮豆	215
12	木	焼	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き さつまいもサラダ スープ	409	牛乳	ぶどうゼリー	211
13	金	煮	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	398	牛乳	マドレーヌ	279
14	土	麺	ごはん きつねうどん カミカミサラダ	383	牛乳	フルーツヨーグルト	196
16	月	汁	カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ	405	牛乳	黒糖蒸しパン	247
17	火	焼	ごはん 魚の西京焼き 切干大根煮 のっぺ汁	406	牛乳	ホットケーキ	234
18	水	汁	ごはん 肉団子スープ 白和え りんご	392	牛乳	お好み焼	250
19	木	煮	ごはん 煮魚 スタミナサラダ みそ汁	370	牛乳	ビスケット	235
20	金	揚	ごはん からあげ コールスロー きのことスープ	410	牛乳	カップケーキ	213
21	土	丼	親子丼 ごま和え みそ汁	383	牛乳	スノーボール	228
23	月	煮	ごはん 筑前煮 きゅうりとハムのごま酢あえ みそ汁	392	牛乳	大学芋	260
24	火	焼	ごはん ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	421	牛乳	プリン	233
25	水	焼	 ごはん 塩マリネチキン 甘酢和え 豆乳スープ	393	牛乳	スコーン	235
26	木	煮	ごはん 魚のみそ煮 炒り豆腐 すまし汁	383	牛乳	おにぎり	241
27	金	汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ スープ	409	牛乳	チーズ蒸しパン	237
28	土	麺	おにぎり ちゃんぽん ピクルス	380	牛乳	りんごゼリー	183



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。