						R6. 12月
日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
				昆布と人参の混ぜごはん	豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 醤油	芋 魚 卵
2	月		年乳	おかか和え	小松菜 白菜 人参 かつお節 醤油	乳製品
				大根となめこのみそ汁	大根 なめこ ねぎ みそ かつお節	豆製品
				あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ 油	芋 肉 卵
3	火	(年乳	大根とヤーコンのきんぴら	ヤーコン 大根 人参 さつま揚げ こんにゃく 油 砂糖 醤油 ごま 唐辛子	乳製品 きのこ
			+31	白菜のみそ汁	白菜 油揚げ わかめ みそ かつお節	緑黄色野菜
		100 m		タンドリーチキン	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ	芋 豆製品
4	水	(Carrier of	年乳	ゆでブロッコリー	ブロッコリー	魚 果物
		コッペ	T-3-0		キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	海藻 きのこ
		-			じゃが芋 油 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ にんにく 生姜/	豆製品 魚
5	木	(牛乳	タンフォワタン		乳製品 海藻
			/	みかん	/ ごま油 酒 砂糖 ケチャップ 塩 醤油 豆板醤 ラー油	
				シュウマイ	肉焼売	芋 魚 卵
6	金	(生乳	マーボー大根		乳製品 果物
	<u> </u>		牛乳	わかめスープ		緑黄色野菜
書書	■ □ □	Ⅰ 土料理		十和田バラ焼き丼	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 にんにく 生姜 砂糖 酒 醤油 りんご	豆製品 魚
			E	せんべい汁		立表
٦	اد/		年乳	りんご	ポニんにやくこはり 入参 日来 干し作耳 寿内 ねさ かやさせんべい/ / 酒 みりん 醤油 塩 かつお節	
		┃ 土料理		りんこ 厚焼き玉子	厚焼き玉子	
		工料理	F	は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	厚焼さ玉ナ 切り昆布 人参 糸こんにゃくさつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油	以 記製品 果物
10	^		学乳			孔表的 未物
			L_ <i>J</i>	きりたんぽ汁	鶏肉 ごぼう 大根 人参 舞茸 ねぎ せりきりたんぽ 酒 醤油 塩 かつお節	4. 60 田地
		土料理		冷や汁	小松菜 キャベツ 高野豆腐 干し椎茸 人参 油揚げ 打ち豆 みりん 醤油 だし汁	魚 卵 果物
11	水		牛乳	いも煮	里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 みりん	海藻
			/	こうじ納豆		乳製品
		土料理	F	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮	豆製品 卵
12	木		牛乳	白菜の塩昆布和え	白菜 人参 塩 塩昆布	緑黄色野菜
				ひっつみ汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ すいとん 醤油 塩	
		土料理	=	ソースカツ丼	豚ももカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖	魚卵
13	金		牛乳	せんキャベツ	キャベツ 塩	乳製品 果物
			L	ざくざく汁	じゃが芋 豆腐 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく ねぎ みそ かつお節	海藻
		土料理 ■	厂1,	油麩丼	鶏肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 麩 卵 ねぎ 油 酒 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	魚 乳製品
16	月		牛乳	おくずかけ	里芋 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ 豆腐 いんげん 米粉めん 酒 醤油 塩 /	果物 海藻
			LV		/ かつお節 片栗粉	
	١. ا	(12)		肉そぼろごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース	芋 魚 果物
17	火		年乳	生姜和え	小松菜 白菜 人参 生姜 醤油	きのこ
			$\Box \mathcal{V}$	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	乳製品
		a man		ビーンズサラダ	大豆 大福豆 金時豆 ツナフレーク キャベツ 人参 酢 油 塩 こしょう	卵 海藻
18	水	(100)	F 75		一碗子 1 4 子 1 4 4 4 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	1		T ful	大根シチュー	鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃが芋 グリンピース バター 米粉 牛乳/	果物
		食パン	T ful	大根シチュー いちごジャム	鶏肉 入参 玉ねぎ 大根 しめし しゃか手 クリンピース ハダー 未材 午乳/ / 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	
	E給食	食パン		いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ		肉卵
	E 給食	食パン		いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	
		食パン		いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ	✓ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 ✓ かぼちゃ 小豆 砂糖 塩	肉卵
		食パン		いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁	✓ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 ✓ かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油	肉 卵乳製品
19	木	食パン	华乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ	✓ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 ✓ かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節	肉 卵 乳製品 淡色野菜
19	木	食パン		いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水	肉 卵乳製品 淡色野菜 豆製品 魚
19	木	食パン ()	华乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水	肉 卵乳製品 淡色野菜 豆製品 魚 卵 海藻
20	木	食バン	李乳 李乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー		肉 卵 乳製品 淡色野菜 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
20	金	食バン	年到 年到	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油	肉 卵 乳製品 淡色野菜 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ 魚 卵 果物
20	金	食バン	李乳 李乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え	 ✓ 白ワイン塩こしょう生クリーム 俵メンチカツ油 ✓ かぼちゃ 小豆砂糖塩 切干大根人参さつま揚げ油揚げ糸こんにゃく油みりん醤油豆腐人参干し椎茸なるとねぎ塩醤油かつお節ミックスドフルーツ(桃ラフランスりんご)バナナ砂糖水 豚肉じゃが芋大根人参白菜玉ねぎグリンピース油にんにくカレールー 鶏肉生姜にんにく酒醤油片栗粉油小松菜キャベツもやし人参醤油焼きのり 	肉乳製品 淡色野品 東 のこ 魚 製品 きのこ 魚 製品 きのこ
20	木金月	食パン	年乳 年乳 年乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのりじゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/	肉 卵 乳製品 淡色野菜 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ 魚 卵 果物 乳製品
20	木金月	食バン	牛乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのりじゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/ 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉	肉乳淡豆卵の 卵品菜 豆卵の の卵品薬 魚製海こ 卵品で の卵品 での卵品 での卵品 での卵品 でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でのいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる で
20	木金月	食パン	年乳 年乳 年乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/ 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう	肉乳淡豆卵の 卵品菜 豆卵の 卵品薬 魚製海こ 卵品で 卵品で の卵品 三海要の 三海野 漁の のの のの のの のの のの のの のの のの のの
20 23 24	木 金 月 火	食バン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	年到 年到 年到	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト もみの木ハンバーグおろしソースがけ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なるとねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのりじゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/ 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょうもみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉	肉乳淡豆卵き魚乳の 卵品 菜 豆卵のの 製海この 卵品で 無型の のの のの のの のの のの のの のの のの のの
20 23 24	木金月	食バン	年到 年到 年到	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト もみの木ハンバーグおろしソースがけ ボイル野菜	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/ 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう もみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 塩 こしょう	肉乳淡豆卵き魚乳き 魚乳き 魚乳の の卵品 三海野の の卵品 三海野卵 のの製 の の 製の 三海野卵 の の 製 の の の の の の の の の の の の の の の の
20 23 24	木 金 月 火	食バン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	年到 年到 年到	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト もみの木ハンバーグおろしソースがけ ボイル野菜 ジュリエンヌスープ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのりじゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょうもみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 塩 こしょうじゃが芋 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン パセリ 塩 こしょう	肉乳淡豆卵き魚乳き芋魚淡魚豆乳 卵品野品薬 鬼の 製の 豆海野卵品薬 果 果 品 製薬薬 品 製薬薬 品 温製薬薬
20 23 24 25	木 金 月 火 水	食バン	年乳 年乳 年乳	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト もみの木ハンバーグおろしソースがけ ボイル野菜 ジュリエンヌスープ 豚キムチ丼	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょうもみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 塩 こしょうじゃが芋 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン パセリ 塩 こしょう 豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ 醤油 ごま	肉乳淡豆卵き 魚乳き芋魚淡魚豆乳魚卵品野品藻 鬼の 製の 豆海野卵品品卵品こ 豆海野卵品品卵
20 23 24 25	木 金 月 火 水	食バン	(F) (F) (F) (F) (F)	いちごジャム 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ切干大根の煮物 すまし汁 フルーツポンチ 冬野菜のカレー 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト もみの木ハンバーグおろしソースがけ ボイル野菜 ジュリエンヌスープ	/ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム 俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 醤油豆腐 人参 干し椎茸 なると ねぎ 塩 醤油 かつお節 ミックスドフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのりじゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ/卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょうもみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 塩 こしょうじゃが芋 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン パセリ 塩 こしょう	肉乳淡豆卵き魚乳き芋魚淡魚豆乳 卵品野品薬 鬼の 製の 豆海野卵品薬 果 果 品 製薬薬 品 製薬薬 品 温製薬薬