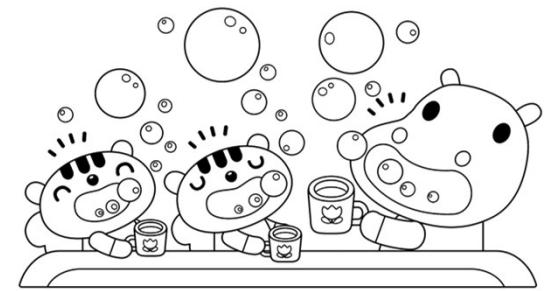


令和7年

12月献立表

熊取みどり幼稚園

1日(月) 弁当の日	2日(火) 全員給食	3日(水) クラブ給食	4日(木) 全員給食	5日(金) 全員給食																																																																																																								
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② コンソメスープ</td><td>② コーン ジャガ芋</td></tr> <tr><td>③ 豚肉の甘辛炒め</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr> <tr><td>④ レンコン饅頭</td><td>③ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ</td></tr> <tr><td>⑤ ウィンナー</td><td>砂糖 酒 醤油 しょうが みりん</td></tr> <tr><td>⑥ りんご缶</td><td>④ マーボー春雨</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>461 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.7 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② コーン ジャガ芋	③ 豚肉の甘辛炒め	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ レンコン饅頭	③ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ	⑤ ウィンナー	砂糖 酒 醤油 しょうが みりん	⑥ りんご缶	④ マーボー春雨	I社ボ -	461 kcal	タパリ	18.1 g	脂質	12 g	炭水化物	78.7 g	食塩相当量	1.6 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② とん汁</td><td>② ごぼう 豚肉 人参 突きこんにゃく だし粉 みそ 味の素</td></tr> <tr><td>③ さばの塩焼</td><td>突きこんにゃく みそだし</td></tr> <tr><td>④ レンコンの煮付</td><td>③ さば</td></tr> <tr><td>⑤ オレンジ(生果)</td><td>④ はるさめ 人参 鶏肉 ニラ 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖</td></tr> <tr><td>⑥ オレンジ(生果)</td><td>みそ 醤油 塩こしょう</td></tr> <tr><td>⑦ タルト</td><td>⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖</td></tr> <tr><td>⑧ オレンジ</td><td>⑥ オレンジ</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>474 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② とん汁	② ごぼう 豚肉 人参 突きこんにゃく だし粉 みそ 味の素	③ さばの塩焼	突きこんにゃく みそだし	④ レンコンの煮付	③ さば	⑤ オレンジ(生果)	④ はるさめ 人参 鶏肉 ニラ 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖	⑥ オレンジ(生果)	みそ 醤油 塩こしょう	⑦ タルト	⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖	⑧ オレンジ	⑥ オレンジ	I社ボ -	474 kcal	タパリ	16.9 g	脂質	12.7 g	炭水化物	77.9 g	食塩相当量	2.7 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② コンソメスープ</td><td>② しめじ キャベツ</td></tr> <tr><td>③ 照焼ハンバーグ</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr> <tr><td>④ 葉菜のポン酢サラダ</td><td>③ 豚肉 玉ねぎ 大豆成分 バン粉 小麦 豚脂 乳成分 醤油 砂糖 だし粉</td></tr> <tr><td>⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚</td><td>④ みかん缶</td></tr> <tr><td>⑥ みかん缶</td><td>⑤ はうれん草 玉ねぎ 人参 ポン酢 なたね油 砂糖</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>491 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② しめじ キャベツ	③ 照焼ハンバーグ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ 葉菜のポン酢サラダ	③ 豚肉 玉ねぎ 大豆成分 バン粉 小麦 豚脂 乳成分 醤油 砂糖 だし粉	⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚	④ みかん缶	⑥ みかん缶	⑤ はうれん草 玉ねぎ 人参 ポン酢 なたね油 砂糖	I社ボ -	491 kcal	タパリ	13.8 g	脂質	15.4 g	炭水化物	80.4 g	食塩相当量	2.3 g	<table border="1"> <tr><td>① 肉うどん</td><td>① 麺(小麦)</td></tr> <tr><td>② しめじ キャベツ</td><td>牛肉 わかめ はくさい 人参 白ねぎ だし粉 醤油 砂糖 みりん</td></tr> <tr><td>③ 野菜かまぼこの煮付</td><td>② きゅうりの酢の物</td></tr> <tr><td>④ いちごゼリー</td><td>③ 魚肉 苦でん粉 野菜ペースト(トマト ほうれん草) だし粉 醤油 砂糖</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>321 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>9.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	① 肉うどん	① 麺(小麦)	② しめじ キャベツ	牛肉 わかめ はくさい 人参 白ねぎ だし粉 醤油 砂糖 みりん	③ 野菜かまぼこの煮付	② きゅうりの酢の物	④ いちごゼリー	③ 魚肉 苦でん粉 野菜ペースト(トマト ほうれん草) だし粉 醤油 砂糖	I社ボ -	321 kcal	タパリ	9.4 g	脂質	7.5 g	炭水化物	56 g	食塩相当量	2.5 g																
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② コンソメスープ	② コーン ジャガ芋																																																																																																											
③ 豚肉の甘辛炒め	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																																																																											
④ レンコン饅頭	③ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ																																																																																																											
⑤ ウィンナー	砂糖 酒 醤油 しょうが みりん																																																																																																											
⑥ りんご缶	④ マーボー春雨																																																																																																											
I社ボ -	461 kcal																																																																																																											
タパリ	18.1 g																																																																																																											
脂質	12 g																																																																																																											
炭水化物	78.7 g																																																																																																											
食塩相当量	1.6 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② とん汁	② ごぼう 豚肉 人参 突きこんにゃく だし粉 みそ 味の素																																																																																																											
③ さばの塩焼	突きこんにゃく みそだし																																																																																																											
④ レンコンの煮付	③ さば																																																																																																											
⑤ オレンジ(生果)	④ はるさめ 人参 鶏肉 ニラ 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖																																																																																																											
⑥ オレンジ(生果)	みそ 醤油 塩こしょう																																																																																																											
⑦ タルト	⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖																																																																																																											
⑧ オレンジ	⑥ オレンジ																																																																																																											
I社ボ -	474 kcal																																																																																																											
タパリ	16.9 g																																																																																																											
脂質	12.7 g																																																																																																											
炭水化物	77.9 g																																																																																																											
食塩相当量	2.7 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② コンソメスープ	② しめじ キャベツ																																																																																																											
③ 照焼ハンバーグ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																																																																											
④ 葉菜のポン酢サラダ	③ 豚肉 玉ねぎ 大豆成分 バン粉 小麦 豚脂 乳成分 醤油 砂糖 だし粉																																																																																																											
⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚	④ みかん缶																																																																																																											
⑥ みかん缶	⑤ はうれん草 玉ねぎ 人参 ポン酢 なたね油 砂糖																																																																																																											
I社ボ -	491 kcal																																																																																																											
タパリ	13.8 g																																																																																																											
脂質	15.4 g																																																																																																											
炭水化物	80.4 g																																																																																																											
食塩相当量	2.3 g																																																																																																											
① 肉うどん	① 麺(小麦)																																																																																																											
② しめじ キャベツ	牛肉 わかめ はくさい 人参 白ねぎ だし粉 醤油 砂糖 みりん																																																																																																											
③ 野菜かまぼこの煮付	② きゅうりの酢の物																																																																																																											
④ いちごゼリー	③ 魚肉 苦でん粉 野菜ペースト(トマト ほうれん草) だし粉 醤油 砂糖																																																																																																											
I社ボ -	321 kcal																																																																																																											
タパリ	9.4 g																																																																																																											
脂質	7.5 g																																																																																																											
炭水化物	56 g																																																																																																											
食塩相当量	2.5 g																																																																																																											
8日(月) 全員給食	9日(火) 全員給食	10日(水) クラブ給食	11日(木) 全員給食	12日(金) 全員給食																																																																																																								
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② コンソメスープ</td><td>② キャベツ 人参 玉ねぎ</td></tr> <tr><td>③ メンチカツ</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr> <tr><td>④ トマトマカロニ</td><td>③ 豚肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分</td></tr> <tr><td>⑤ かぼちゃの煮付</td><td>小麦 牛脂 なたね油</td></tr> <tr><td>⑥ りんご缶</td><td>④ 旨辛チキン</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>495 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>88.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② キャベツ 人参 玉ねぎ	③ メンチカツ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ トマトマカロニ	③ 豚肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分	⑤ かぼちゃの煮付	小麦 牛脂 なたね油	⑥ りんご缶	④ 旨辛チキン	I社ボ -	495 kcal	タパリ	12 g	脂質	12.9 g	炭水化物	88.6 g	食塩相当量	1.6 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② 中華スープ</td><td>② 大根 チングン菜</td></tr> <tr><td>③ 牛肉のオイスターソース炒め</td><td>中華スープ(鶏・豚エキス)</td></tr> <tr><td>④ ほうれん草シューマイ</td><td>③ 牛肉 玉ねぎ ピーマン(緑・赤) 酒 オイスターソース(カキエキス)</td></tr> <tr><td>⑤ シェルマカロニ 玉ねぎ</td><td>④ 旨辛チキン</td></tr> <tr><td>⑥ シェルマカロニ 玉ねぎ しめじ ペーパー(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)</td><td>⑤ もも缶</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>454 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>12.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 中華スープ	② 大根 チングン菜	③ 牛肉のオイスターソース炒め	中華スープ(鶏・豚エキス)	④ ほうれん草シューマイ	③ 牛肉 玉ねぎ ピーマン(緑・赤) 酒 オイスターソース(カキエキス)	⑤ シェルマカロニ 玉ねぎ	④ 旨辛チキン	⑥ シェルマカロニ 玉ねぎ しめじ ペーパー(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)	⑤ もも缶	I社ボ -	454 kcal	タパリ	12.5 g	脂質	13.5 g	炭水化物	73.6 g	食塩相当量	0.9 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② みそ汁</td><td>② さつま芋 青ねぎ</td></tr> <tr><td>③ カレーロック</td><td>みそ 味の素</td></tr> <tr><td>④ 厚揚チャンブル</td><td>③ 白菜のサラダ</td></tr> <tr><td>⑤ あかひかまぼこの煮付</td><td>④ オレンジゼリー</td></tr> <tr><td>⑥ みかん缶</td><td>⑤ 牛乳</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>454 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>82.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② さつま芋 青ねぎ	③ カレーロック	みそ 味の素	④ 厚揚チャンブル	③ 白菜のサラダ	⑤ あかひかまぼこの煮付	④ オレンジゼリー	⑥ みかん缶	⑤ 牛乳	I社ボ -	454 kcal	タパリ	15.3 g	脂質	9.4 g	炭水化物	82.4 g	食塩相当量	2.9 g	<table border="1"> <tr><td>① 食パン</td><td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td></tr> <tr><td>② ハヤシシチュー</td><td>② 牛丼</td></tr> <tr><td>③ 白菜のサラダ</td><td>③ ブロッコリーのごまマヨサラダ</td></tr> <tr><td>④ オレンジゼリー</td><td>④ どうもろこしのつまみ揚</td></tr> <tr><td>⑤ 牛乳</td><td>⑤ 青りんごゼリー</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>528 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>19.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	① 食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分	② ハヤシシチュー	② 牛丼	③ 白菜のサラダ	③ ブロッコリーのごまマヨサラダ	④ オレンジゼリー	④ どうもろこしのつまみ揚	⑤ 牛乳	⑤ 青りんごゼリー	I社ボ -	528 kcal	タパリ	19.4 g	脂質	21.2 g	炭水化物	69.3 g	食塩相当量	3.1 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② 牛丼</td><td>② ブロッコリーのごまマヨサラダ</td></tr> <tr><td>③ 料理酒 砂糖 水</td><td>④ どうもろこしのつまみ揚</td></tr> <tr><td>④ 青りんごゼリー</td><td>⑤ 青りんごゼリー</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>630 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>16.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>95.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 牛丼	② ブロッコリーのごまマヨサラダ	③ 料理酒 砂糖 水	④ どうもろこしのつまみ揚	④ 青りんごゼリー	⑤ 青りんごゼリー	I社ボ -	630 kcal	タパリ	16.3 g	脂質	22.3 g	炭水化物	95.9 g	食塩相当量	2.7 g
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② コンソメスープ	② キャベツ 人参 玉ねぎ																																																																																																											
③ メンチカツ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																																																																											
④ トマトマカロニ	③ 豚肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分																																																																																																											
⑤ かぼちゃの煮付	小麦 牛脂 なたね油																																																																																																											
⑥ りんご缶	④ 旨辛チキン																																																																																																											
I社ボ -	495 kcal																																																																																																											
タパリ	12 g																																																																																																											
脂質	12.9 g																																																																																																											
炭水化物	88.6 g																																																																																																											
食塩相当量	1.6 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② 中華スープ	② 大根 チングン菜																																																																																																											
③ 牛肉のオイスターソース炒め	中華スープ(鶏・豚エキス)																																																																																																											
④ ほうれん草シューマイ	③ 牛肉 玉ねぎ ピーマン(緑・赤) 酒 オイスターソース(カキエキス)																																																																																																											
⑤ シェルマカロニ 玉ねぎ	④ 旨辛チキン																																																																																																											
⑥ シェルマカロニ 玉ねぎ しめじ ペーパー(豚肉 玉ねぎ成分 しょうが)	⑤ もも缶																																																																																																											
I社ボ -	454 kcal																																																																																																											
タパリ	12.5 g																																																																																																											
脂質	13.5 g																																																																																																											
炭水化物	73.6 g																																																																																																											
食塩相当量	0.9 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② みそ汁	② さつま芋 青ねぎ																																																																																																											
③ カレーロック	みそ 味の素																																																																																																											
④ 厚揚チャンブル	③ 白菜のサラダ																																																																																																											
⑤ あかひかまぼこの煮付	④ オレンジゼリー																																																																																																											
⑥ みかん缶	⑤ 牛乳																																																																																																											
I社ボ -	454 kcal																																																																																																											
タパリ	15.3 g																																																																																																											
脂質	9.4 g																																																																																																											
炭水化物	82.4 g																																																																																																											
食塩相当量	2.9 g																																																																																																											
① 食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																																																																											
② ハヤシシチュー	② 牛丼																																																																																																											
③ 白菜のサラダ	③ ブロッコリーのごまマヨサラダ																																																																																																											
④ オレンジゼリー	④ どうもろこしのつまみ揚																																																																																																											
⑤ 牛乳	⑤ 青りんごゼリー																																																																																																											
I社ボ -	528 kcal																																																																																																											
タパリ	19.4 g																																																																																																											
脂質	21.2 g																																																																																																											
炭水化物	69.3 g																																																																																																											
食塩相当量	3.1 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② 牛丼	② ブロッコリーのごまマヨサラダ																																																																																																											
③ 料理酒 砂糖 水	④ どうもろこしのつまみ揚																																																																																																											
④ 青りんごゼリー	⑤ 青りんごゼリー																																																																																																											
I社ボ -	630 kcal																																																																																																											
タパリ	16.3 g																																																																																																											
脂質	22.3 g																																																																																																											
炭水化物	95.9 g																																																																																																											
食塩相当量	2.7 g																																																																																																											
15日(月) 全員給食	16日(火) 全員給食	17日(水) クラブ給食	18日(木) 全員給食	19日(金) クリスマスマニュ																																																																																																								
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② すまし汁</td><td>② オクラのスープ</td></tr> <tr><td>③ 肉じゃが</td><td>③ チキンカツ</td></tr> <tr><td>④ 照焼チキン</td><td>④ レンコンの甘辛煮</td></tr> <tr><td>⑤ 葉菜のおひたし</td><td>⑤ ちくわの煮付</td></tr> <tr><td>⑥ ミニゼリー</td><td>⑥ みかん缶</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>412 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② オクラのスープ	③ 肉じゃが	③ チキンカツ	④ 照焼チキン	④ レンコンの甘辛煮	⑤ 葉菜のおひたし	⑤ ちくわの煮付	⑥ ミニゼリー	⑥ みかん缶	I社ボ -	412 kcal	タパリ	11.1 g	脂質	8.1 g	炭水化物	78.2 g	食塩相当量	1.7 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② みそ汁</td><td>② オクラ えのき 玉ねぎ</td></tr> <tr><td>③ 中華スープ(鶏・豚エキス)</td><td>中華スープ(鶏・豚エキス)</td></tr> <tr><td>④ レンコンの甘辛煮</td><td>③ 鶏肉 パン粉 大豆成分 乳成分</td></tr> <tr><td>⑤ ちくわの煮付</td><td>④ 鶏肉の唐揚</td></tr> <tr><td>⑥ みかん缶</td><td>⑤ 大根の煮付</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>524 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② オクラ えのき 玉ねぎ	③ 中華スープ(鶏・豚エキス)	中華スープ(鶏・豚エキス)	④ レンコンの甘辛煮	③ 鶏肉 パン粉 大豆成分 乳成分	⑤ ちくわの煮付	④ 鶏肉の唐揚	⑥ みかん缶	⑤ 大根の煮付	I社ボ -	524 kcal	タパリ	16.7 g	脂質	15.4 g	炭水化物	85 g	食塩相当量	2.9 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② わかめ あげ</td><td>② カレーライス</td></tr> <tr><td>③ インゲンとちくわのごま和え</td><td>③ インゲンとちくわのごま和え</td></tr> <tr><td>④ スマイルポテト</td><td>④ ココアムース</td></tr> <tr><td>⑤ ももゼリー</td><td>⑤ 牛乳</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>478 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② わかめ あげ	② カレーライス	③ インゲンとちくわのごま和え	③ インゲンとちくわのごま和え	④ スマイルポテト	④ ココアムース	⑤ ももゼリー	⑤ 牛乳	I社ボ -	478 kcal	タパリ	15.9 g	脂質	13.4 g	炭水化物	78.3 g	食塩相当量	3.2 g	<table border="1"> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② カレーライス</td><td>② カレー・豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参</td></tr> <tr><td>③ ポロネーズパグティ</td><td>③ カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ バナナ・りんごペースト はちみつ</td></tr> <tr><td>④ ココアムース</td><td>④ ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖</td></tr> <tr><td>⑤ 牛乳</td><td>⑤ インゲン 人参 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターク 苦でん粉 白ごま 醤油 砂糖 みりん</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>600 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>108 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② カレーライス	② カレー・豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	③ ポロネーズパグティ	③ カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ バナナ・りんごペースト はちみつ	④ ココアムース	④ ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖	⑤ 牛乳	⑤ インゲン 人参 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターク 苦でん粉 白ごま 醤油 砂糖 みりん	I社ボ -	600 kcal	タパリ	13.5 g	脂質	15.8 g	炭水化物	108 g	食塩相当量	2.9 g	<table border="1"> <tr><td>① 全粒粉食パン</td><td>① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分</td></tr> <tr><td>② 食パン</td><td>② 具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)</td></tr> <tr><td>③ ポロネーズパグティ</td><td>③ ポロネーズパグティ</td></tr> <tr><td>④ ココアムース</td><td>④ ココアムース</td></tr> <tr><td>⑤ 牛乳</td><td>⑤ 牛乳</td></tr> <tr><td>I社ボ -</td><td>573 kcal</td></tr> <tr><td>タパリ</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>82.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr> </table>	① 全粒粉食パン	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分	② 食パン	② 具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)	③ ポロネーズパグティ	③ ポロネーズパグティ	④ ココアムース	④ ココアムース	⑤ 牛乳	⑤ 牛乳	I社ボ -	573 kcal	タパリ	22.9 g	脂質	18.6 g	炭水化物	82.4 g	食塩相当量	3 g
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② すまし汁	② オクラのスープ																																																																																																											
③ 肉じゃが	③ チキンカツ																																																																																																											
④ 照焼チキン	④ レンコンの甘辛煮																																																																																																											
⑤ 葉菜のおひたし	⑤ ちくわの煮付																																																																																																											
⑥ ミニゼリー	⑥ みかん缶																																																																																																											
I社ボ -	412 kcal																																																																																																											
タパリ	11.1 g																																																																																																											
脂質	8.1 g																																																																																																											
炭水化物	78.2 g																																																																																																											
食塩相当量	1.7 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② みそ汁	② オクラ えのき 玉ねぎ																																																																																																											
③ 中華スープ(鶏・豚エキス)	中華スープ(鶏・豚エキス)																																																																																																											
④ レンコンの甘辛煮	③ 鶏肉 パン粉 大豆成分 乳成分																																																																																																											
⑤ ちくわの煮付	④ 鶏肉の唐揚																																																																																																											
⑥ みかん缶	⑤ 大根の煮付																																																																																																											
I社ボ -	524 kcal																																																																																																											
タパリ	16.7 g																																																																																																											
脂質	15.4 g																																																																																																											
炭水化物	85 g																																																																																																											
食塩相当量	2.9 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② わかめ あげ	② カレーライス																																																																																																											
③ インゲンとちくわのごま和え	③ インゲンとちくわのごま和え																																																																																																											
④ スマイルポテト	④ ココアムース																																																																																																											
⑤ ももゼリー	⑤ 牛乳																																																																																																											
I社ボ -	478 kcal																																																																																																											
タパリ	15.9 g																																																																																																											
脂質	13.4 g																																																																																																											
炭水化物	78.3 g																																																																																																											
食塩相当量	3.2 g																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																											
② カレーライス	② カレー・豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参																																																																																																											
③ ポロネーズパグティ	③ カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ バナナ・りんごペースト はちみつ																																																																																																											
④ ココアムース	④ ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																																																																											
⑤ 牛乳	⑤ インゲン 人参 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターク 苦でん粉 白ごま 醤油 砂糖 みりん																																																																																																											
I社ボ -	600 kcal																																																																																																											
タパリ	13.5 g																																																																																																											
脂質	15.8 g																																																																																																											
炭水化物	108 g																																																																																																											
食塩相当量	2.9 g																																																																																																											
① 全粒粉食パン	① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分																																																																																																											
② 食パン	② 具材(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)																																																																																																											
③ ポロネーズパグティ	③ ポロネーズパグティ																																																																																																											
④ ココアムース	④ ココアムース																																																																																																											
⑤ 牛乳	⑤ 牛乳																																																																																																											
I社ボ -	573 kcal																																																																																																											
タパリ	22.9 g																																																																																																											
脂質	18.6 g																																																																																																											
炭水化物	82.4 g																																																																																																											
食塩相当量	3 g																																																																																																											
<p>★ 12月…旬の食べ物 ★</p> <p>白菜 大根 レンコン</p> <p>ほうれん草 みかん りんご</p> <p>たら ぶり ホタテ</p> <p>好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！</p>																																																																																																												
																																																																																																												



ノロウイルスに気をつけよう！

ノロウイルスは年中流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスですが、冬場によく発生します。

感染力が非常に強く、症状としては嘔吐、下痢、腹痛などがあります。

外出先から帰ってきてから、そして食事の前の手洗いが感染予防にもなります。

よく泡立てた石鹼でしっかり手洗いを行いましょう！

※魚に関しては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。