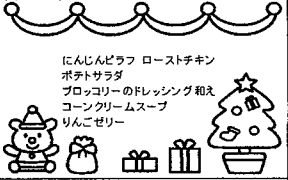


12月 給食献立表

2021年

3歳児以上

日 曜	昼 食	15時おやつ	16時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 水	ミートソースパグティ キャベツとコンのサラダ 大根スープ バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・バルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティ・薄力粉・無塩バター 砂糖・さつまいも せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水餃子 トマト缶・キャベツ・トマト缶 きゅうり・にんじん・大根・バナナ
2 木	ごはん 豚肉の柳川風 かぼちゃのこめ和え 香腸サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ しらす干し	米・砂糖・ごま・緑豆はるさめ パン	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・にんじん・はくさい パインシアオレンジ
3 金	大豆ごはん あじの塩焼き チンゲン菜の和え物 豚汁 バナナ	人参ケーキ 牛乳	青菜おにぎり	だいず・まあじ・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・さといも・おから餅 せんべい	にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ りょうとうもろやし・トマト缶・葉ねぎ バナナ
6 月	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え 小松菜ともやし和え たまねぎと豆腐のみそ汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ごま・にんじん りょうとうもろやし・かいわれだいにん・バナナ
7 火	ごはん さわらの味噌焼き 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり	さわか・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・醤油 さつまいも・食パン・無塩バター グラニュー糖	レモン・キャベツ・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・りんご わかめ
8 水	ごはん 肉じゃが きんぎょ豆腐 切干大根とひじきのサラダ キャベツのすまし汁 バナナ	きつねおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ	米・じゃがいも・砂糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾しいたけ・切干だいこん・きゅうり ほしひじき・キャベツ・葉ねぎ・バナナ
9 木	ごはん 白身魚の鹽漬揚げ 小松菜と人参の白和え ブロッコリーの和え物 えのきのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・プレミックス粉・醤油・ごま・砂糖 ゼリー・おから餅・無塩バター メープルシロップ	あおさ・ごま・にんじん・りょうとうもろやし ブロッコリー・トマト缶・えのきだけ たまねぎ・葉ねぎ ゆかり
10 金	ハヤシライス わかめとかにかまごめサラダ ゆでたまご バナナ	ココアパンケーキ 牛乳	パン	豚もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・ごま油・ごま おから餅・無塩バター パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ バナナ
11 土	ごはん 豚肉と香辛の炒め物 白菜とツナのサラダ わかめともやしのスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・まぐろ缶・ソフト豆腐 きな粉・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・砂糖 マカロニ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい にんじん・りょうとうもろやし・カットわかめ パインシアオレンジ
13 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ かきたま汁 バナナ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	豚もも・かつお・鶏卵・豆乳・きな粉・ナッツ 普通牛乳	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ かたくり粉 せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
14 火	ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 もやしとあけの和え物 大根と玉ねぎのみそ汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	塩昆布おにぎり	ささ身・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油・砂糖 ごま・食パン・いちごジャム	西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもろやし 大根・たまねぎ・ごま・りんご 塩昆布
15 水	ごはん チンジャオロース ブロッコリーマヨしゅうゆ和え わかめと人参の酢の物 たまごスープ バナナ	じゃこ大豆 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・だいず・しらす干し 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ ごま・醤油 せんべい	青ピーマン・たまねぎ・だけのこ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
16 木	ごはん 筑前煮 和風オムレツ 白菜のゆかり和え お昼のみそ汁 みかん	五平もち 麦茶	ふかしさつまいも	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・砂糖・おつゆ さつまいも	にんじん・大根・れんこん・ごぼう・えだまめ にんじん・葉ねぎ・はくさい かいわれだいにん・しそ・たまねぎ カットわかめ・みかん
17 金	 にんじんピラフ ロースチキン ポテトサラダ ブロッコリーのドレッシング和え コーンクリームスープ りんごゼリー	クリスマスカップケーキ 牛乳	パン	豚もも・プレスハム・普通牛乳 ゼラチン・鶏卵・クリーム	米・じゃがいも・マヨネーズ 無塩バター・薄力粉・砂糖 いちごジャム パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー トマト缶・トマト缶・りんご飲料 いちご
18 土	ジャージャー麺 ゆでたまご 大根と人参のこめサラダ 豆腐の中巻スープ オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	せんべい	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 ソフト豆腐・普通牛乳	中華めん・砂糖・薄力粉・醤油 せんべい	たまねぎ・だけのこ・きゅうり・大根 にんじん・ブロッコリー・カットわかめ パインシアオレンジ
20 月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース チンゲン菜のごま和え 五目煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・だいず 淡色辛みそ・かつお節	米・パン粉・砂糖・ごま・薄力粉 醤油・マヨネーズ せんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・葉ねぎ チンゲンサイ・りょうとうもろやし・にんじん 大根・みつしほ昆布・西洋かぼちゃ かいわれだいにん・バナナ・キャベツ あおのり
21 火	わかめごはん 揚げだし豆腐そぼろあん さきさきキャベツの和え物 白菜のすまし汁 ミニゼリー	じゃがチーズ 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ささ身・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・ごま・薄力粉・醤油・砂糖 かたくり粉・ゼリー・じゃがいも	わかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきだけ・パセリ ゆかり
22 水	ごはん さばのカルー煮り焼き 高野豆腐のたまごとし 切干大根とハムのサラダ 玉ねぎともやしのみそ汁 バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	せんべい	まさば・凍り豆腐・鶏卵・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳	米・砂糖・薄力粉・醤油 せんべい	にんじん・切干だいこん・きゅうり りょうとうもろやし・たまねぎ・ごま・バナナ 西洋かぼちゃ
23 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和え物 わかめの酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・砂糖・食パン	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・トマト缶・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいにん・温州みかん
24 金	コーンピラフ 鶏肉から揚げ かぼちゃのチーズ焼き コーンスローサラダ 小松菜と卵のスープ バナナ	クリスマスクッキー 牛乳	パン	豚もも・バルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・醤油・ごま油 薄力粉・砂糖・無塩バター パン	トマト缶・たまねぎ・西洋かぼちゃ キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・えのきだけ・バナナ
25 土	二色丼 香腸とひじきのナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	ブラウニー 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・砂糖・醤油・緑豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも おから餅・無塩バター せんべい	えだまめ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・ごま・パインシアオレンジ
27 月	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース 野菜とウィンナーの炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 豆腐とわかめのスープ りんご	だまこ汁 麦茶	せんべい	メルルサー・鶏卵・ウィンナー ソフト豆腐・鶏ひき肉	米・プレミックス粉・パン粉・醤油 マヨネーズ・めし・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・トマト缶・カットわかめ
28 火	お弁当	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	おから餅・醤油・グラニュー糖 せんべい	

★12月の食後の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんです。
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎
12/23(木)

秋田県の郷土料理で、ご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に方言の「に」がついたもので
だまを楕円に入れて鶏肉のだしで野菜と一緒に煮る料理です。
だまがきりたんぽの原型になったといわれています。

★★★免疫力を高めよう！★★★

朝の冷え込みがぐっと強くなり、寒さがいっただんと厳しくなってきました。
風邪や感染症はやる季節です。
これらに備えて、免疫力を高める生活を心がけてください。
免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しく
食事をとることで、体が活発になることがよいとされています。
発酵食品（納豆・ヨーグルト・チーズ等）も免疫力アップ食材です。
積極的にとりたいてね！

12月 給食献立表

2021年

12歳児

日 曜	給食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1 水	お菓子 ミートソースパフティ キャベツとコーンのサラダ 大根スープ バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	大豆パティ・薄力粉・無塩バター 砂糖・さつまいも せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水菜 トマト・キャベツ・トマト・豆 きゅうり・にんじん・大根・バナナ
2 木	お菓子 ごはん 豚肉の和風 かぼちゃのこめ和え 春雨サラダ 白菜のみそ汁 オレシ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ しらす干し	米・車糖・ごま・緑豆はるさめ パン	たまねぎ・ごぼう・菜の花・西洋かぼちゃ きゅうり・にんじん・はくさい パレンシアオレンジ
3 金	お菓子 大豆ごはん おひの塩焼き チンゲン菜の和え物 豚汁 バナナ	人参ケーキ 牛乳	野菜おにぎり	だいず・まじり・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・さといも・お餅・みぞれ 普通牛乳	にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ りょうとうもろやし・トマト・豆 きゅうり・にんじん・はくさい パレンシアオレンジ
6 月	お菓子 ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え 小松菜とやしの和え物 たまねぎと豆腐のみそ汁 バナナ	お麩のラスク 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・菜の花・ごま・にんじん りょうとうもろやし・かいわれだいにん・バナナ
7 火	お菓子 ごはん さわらの塩焼き 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり	さわか・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・醤油油 ごま・食パン・無塩バター グラニュー糖	レモン・キャベツ・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・菜の花・りんご わかめ
8 水	お菓子 ごはん 肉じゃが きんぎょ豆腐 切干大根とひじきのサラダ キャベツのすまし汁 バナナ	きつねおにぎり 麦茶	せんべい	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ	米・じゃがいも・車糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾しいたけ・切干しいたけ・きゅうり ほしひじき・キャベツ・菜の花・バナナ
9 木	お菓子 ごはん 白身魚の塩焼き 小松菜と人参の和え物 ブロッコリーの和え物 えのきのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・プレミックス粉・醤油油・ごま・車糖 ゼリー・お餅・みぞれ・無塩バター メープルシロップ	あおさ・ごま・にんじん・りょうとうもろやし ブロッコリー・トマト・豆 たまねぎ・菜の花 ゆかり
10 金	お菓子 ハヤシライス わかめとかにかまのこまサラダ ゆでたまご バナナ	ココアパンケーキ 牛乳	パン	豚もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・ごま・ごま お餅・みぞれ・無塩バター パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ バナナ
11 土	お菓子 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と人参の和え物 わかめとひじきのスープ オレシ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・まぐろ・ソフト豆腐 きな粉・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま・車糖 マカロニ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい にんじん・りょうとうもろやし・カットわかめ パレンシアオレンジ
13 月	お菓子 ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ かきたま汁 バナナ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	豚もも・かつお節・鶏卵・豆乳・きな粉 アルファ・普通牛乳	米・車糖・マカロニ・マヨネーズ かたくり粉 せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
14 火	お菓子 ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 もやしとおけの和え物 大根と玉ねぎのみそ汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	塩尻市おにぎり	ささ身・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車糖 ごま・食パン・いちごジャム	西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもろやし 大根・たまねぎ・ごま・りんご 塩尻市
15 水	お菓子 ごはん チンジャオロース ブロッコリー・マヨネーズ・ゆめ和え わかめと人参の和え物 たまごスープ バナナ	じゃこ大豆 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・だいず・しらす干し 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マヨネーズ ごま・醤油油 せんべい	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
16 木	お菓子 ごはん 筑前煮 和風オムレツ 白菜のゆかり和え お麩のみそ汁 みかん	五平もち 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・車糖・おつゆ さつまいも	にんじん・大根・れんこん・ごぼう・えだまめ にんじん・菜の花・はくさい かいわれだいにん・しら・たまねぎ カットわかめ・みかん
17 金	お菓子 にんじんピラフ ローストチキン ポテトサラダ ブロッコリーのドレッシング和え コンクリートスープ りんごゼリー	クリスマスケーキ 牛乳	パン	鶏もも・プレスハム・普通牛乳 ゼラチン・鶏卵・クリーム	米・じゃがいも・マヨネーズ 無塩バター・薄力粉・車糖 いちごジャム パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー トマト・トマト・豆・りんご・飲料 いちご
18 土	お菓子 ジャージャー麺 ゆでたまご 大根と人参のこまサラダ 豆腐の中巻スープ オレシ	塩ちんすこう 牛乳	せんべい	豚ひき肉・淡色辛みそ・鶏卵 ソフト豆腐・普通牛乳	中華めん・車糖・薄力粉・醤油油 せんべい	たまねぎ・だけのこと・きゅうり・大根 にんじん・ブロッコリー・カットわかめ パレンシアオレンジ
20 月	お菓子 ごはん 和風ハンバーグのこソース チンゲン菜のこま和え 五目煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・だいず 淡色辛みそ・かつお節	米・パン粉・車糖・ごま・薄力粉 醤油油・マヨネーズ せんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・菜の花 チンゲンサイ・りょうとうもろやし・にんじん 大根・あつしし島・西洋かぼちゃ かいわれだいにん・バナナ・キャベツ あおのり
21 火	お菓子 わかめごはん 揚げだし豆腐をぼろあん さきとキャベツの和え物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	じゃがチーズ 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ささ身・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・ごま・薄力粉・醤油油・車糖 かたくり粉・ゼリー・じゃがいも 普通牛乳	わかめ・菜の花・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきだけ・パセリ ゆかり
22 水	お菓子 ごはん さばのかいり・照り焼き 高野豆腐のたまごじ 切干大根とハムのサラダ えのきとやしのみそ汁 バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	せんべい	まさば・凍り豆腐・鶏卵・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・醤油油 せんべい	にんじん・切干しいたけ・きゅうり りょうとうもろやし・たまねぎ・ごま・バナナ 西洋かぼちゃ
23 木	お菓子 ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	塩尻市おにぎり	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・食パン	たまねぎ・ごぼう・にんじん・菜の花 ブロッコリー・トマト・豆・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいにん・菜の花・みかん 塩尻市
24 金	お菓子 コンビーフ 鶏肉から揚げ かぼちゃのチーズ焼き コーンスローサラダ 小松菜と豚のスープ バナナ	クリスマスケーキ 牛乳	パン	鶏もも・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・ごま油 薄力粉・車糖・無塩バター パン	トマト・豆・たまねぎ・西洋かぼちゃ キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・な えのきだけ・バナナ
26 土	お菓子 二色餅 春雨とひじきのナムル じゃがいものみそ汁 オレシ	ブラウニー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・醤油油・緑豆はるさめ ごま・ごま・じゃがいも お餅・みぞれ・無塩バター せんべい	えだまめ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・ごま・パレンシアオレンジ
27 月	お菓子 ごはん 白身魚のフライのタルタルソース 野菜とウィンナーの炒めもの ブロッコリーのドレッシング和え 豆腐とわかめのスープ りんご	だまこ汁 麦茶	せんべい	メルルーサ・鶏卵・ウィンナー ソフト豆腐・鶏ひき肉	米・プレミックス粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・めし・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・トマト・豆・カットわかめ りんご・ぶなしめじ
28 火	お菓子 お弁当	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	お餅・みぞれ・醤油油・グラニュー糖 せんべい	

★12月の食後の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんです。
★組合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

©献立メモ
12/23(木)

秋田市の郷土料理で、ご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に方言の「こ」がついたもので
だまこを餡に入れて鶏肉の皮で野菜と一緒に煮る料理です。
だまこがすりつぶした状態になったといわれています。

★★★免疫力を高めましょう！★★★

朝の冷え込みがぐっと強くなり、寒さがいっただん厳しくなってきました。
風邪や感染症がはやる季節です。
これらに備えて、免疫力を高める生活を心がけたいですね。
免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しい
食事をとることで、腸が活発になることがよいといわれています。
発酵食品（納豆・ヨーグルト・チーズ等）も免疫力アップ食材です。
積極的にとりたいてね！

12月 給食献立表

2021年

完了

日 曜	献立やつ	原 食	15時献立やつ	18時献立やつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	
1	水	お菓子	ミートソーススパゲティー キャベツとコーンのサラダ 大根スープ パナナ	さつまいもマフィン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティー・薄力粉・無塩バター 砂糖・さつまいも せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・水菜・茹た トマト・茹たキャベツ・イートン・茹た きゅうり・にんじん・大根・バナナ
2	木	お菓子	ごはん 豚肉の細川風 かぼちゃのこめ和え 香のサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ しらす干し	米・砂糖・ごま・緑豆はるさめ パン	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・にんじん・はくさい パレンシアオレンジ
3	金	お菓子	大豆ごはん 白身魚の塩焼き チンゲン菜の和え物 豚汁 バナナ	人参ケーキ 牛乳	南菜おにぎり	だいた・メルーサー・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・さといも・お餅・みりん せんべい	にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ りょうとうもやし・イートン・茹た・葉ねぎ バナナ
6	月	お菓子	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え 小松菜ともやしの和え物 たまねぎと豆腐のみそ汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ごま・にんじん りょうとうもやし・かいわれだいこん・バナナ
7	火	お菓子	ごはん 白身魚の塩焼き 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・醤油油 さつまいも・黄パン・無塩バター グラニュー糖	レモン・キャベツ・フロッキー・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・りんご わかめ
8	水	お菓子	ごはん 肉じゃが きんぎょう豆腐 切干大根とひじきのサラダ キャベツのすまし汁 バナナ	きつねおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ	米・じゃがいも・砂糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 茹しだけ・切干だいこん・きゅうり はしひじき・キャベツ・葉ねぎ・バナナ
9	木	お菓子	ごはん 白身魚の塩揚げ 小松菜と人参の白和え フロッキーの和え物 えのきのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・プレミックス粉・醤油油・ごま・砂糖 ゼリー・お餅・みりん・無塩バター	あさぎ・ごま・にんじん・りょうとうもやし フロッキー・イートン・茹た・えのきだけ たまねぎ・葉ねぎ ゆかり
10	金	お菓子	ハヤシライス わかめとかにかまのこまサラダ ゆでたまご パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	パン	豚もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・ごま油・ごま お餅・みりん・無塩バター パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ バナナ
11	土	お菓子	ごはん 豚肉と香の炒め物 白菜とツナのサラダ わかめともやしのスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・まぐろ・ソフト豆腐 きな粉・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・砂糖 マカロニ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい にんじん・りょうとうもやし・カットわかめ パレンシアオレンジ
13	月	お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き フロッキーのおかか和え マカロニサラダ かきたま汁 バナナ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	豚もも・かつお節・鶏卵・豆乳・きな粉 アリウム・普通牛乳	米・砂糖・マカロニ・ かたくり粉 せんべい	たまねぎ・フロッキー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
14	火	お菓子	ごはん ささみフライ かぼちゃ 鶏 もやしとお餅の和え物 大根と玉ねぎのみそ汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	塩昆布おにぎり	ささ身・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油・砂糖 ごま・黄パン・いちごジャム	西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもやし 大根・たまねぎ・ごま・りんご 塩昆布
15	水	お菓子	ごはん チンジャオロース フロッキー・マヨしょうゆ和え わかめと人参の酢の物 たまごスープ パナナ	じゃこ大豆 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・だいた・しらす干し 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ ごま・醤油油 せんべい	青ピーマン・たまねぎ・だいたの フロッキー・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
16	木	お菓子	ごはん 筑前煮 和風オムレツ 白菜のゆかり和え お昼のみそ汁 みかん	五平もち 麦茶	ふかしさつまいも	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・砂糖・おつゆ さつまいも	にんじん・大根・れんこん・ごぼう・えだまめ にんじん・葉ねぎ・はくさい かいわれだいこん・しそ・たまねぎ カットわかめ・みかん
17	金	お菓子	 にんじんピラフ ロースチキン ポテトサラダ フロッキーのドレッシング和え コーンクリームスープ りんごゼリー	クリスマスカップケーキ 牛乳	パン	豚もも・プレスハム・普通牛乳 ゼラチン・鶏卵・クリーム	米・じゃがいも 無塩バター・薄力粉・砂糖 いちごジャム パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・フロッキー イートン・イートン・茹た・りんご飲料 いちご
18	土	お菓子	ジャージャー麺 ゆでたまご 大根と人参のこまサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	塩干すこう 牛乳	せんべい	豚ひき肉・淡色辛みそ・鶏卵 ソフト豆腐・普通牛乳	中華めん・砂糖・薄力粉・醤油油 せんべい	たまねぎ・だいたの・きゅうり・大根 にんじん・フロッキー・カットわかめ パレンシアオレンジ
20	月	お菓子	ごはん 和風ハンバーグのソース チンゲン菜のごま和え 五目煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	お昼の焼き 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・だいた 淡色辛みそ・かつお節	米・パン粉・砂糖・ごま・薄力粉 醤油油・マヨネーズ せんべい	はしひじき・たまねぎ・えのきだけ・葉ねぎ チンゲンサイ・りょうとうもやし・にんじん 大根・みつし菜・西洋かぼちゃ かいわれだいこん・バナナ・キャベツ あおのり
21	火	お菓子	わかめごはん 揚げだし豆腐とほろあん ささみとキャベツの和え物 白菜のすまし汁 ミニゼリー	じゃがチーズ 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ささ身・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・ごま・薄力粉・醤油油・砂糖 かたくり粉・ゼリー・じゃがいも せんべい	わかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきだけ・パセリ ゆかり
22	水	お菓子	ごはん 白身魚のカレー照り焼き 高野豆腐のたまごとし 切干大根とハムのサラダ 玉ねぎともやしのみそ汁 バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	せんべい	ホキ・凍り豆腐・鶏卵・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳	米・砂糖・薄力粉・醤油油 せんべい	にんじん・切干だいこん・きゅうり りょうとうもやし・たまねぎ・ごま・バナナ 西洋かぼちゃ
23	木	お菓子	ごはん 豚肉のしぐれ煮 フロッキーの和え物 わかめの酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・砂糖・黄パン 薄力粉・砂糖・無塩バター パン	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ フロッキー・イートン・茹た・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいこん・温州みかん 塩昆布
24	金	お菓子	コーンピラフ 鶏肉から揚げ かぼちゃのチーズ焼き コーンスローサラダ 小松菜と卵のスープ バナナ	マドレーヌ 牛乳	パン	豚もも・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・ごま油 薄力粉・砂糖・無塩バター パン	イートン・茹た・たまねぎ・西洋かぼちゃ キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・ えのきだけ・バナナ
25	土	お菓子	二色餅 香の和えのナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	ブラウニー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・砂糖・醤油油・緑豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも お餅・みりん・無塩バター せんべい	えだまめ・にんじん・はしひじき・きゅうり たまねぎ・ごま・パレンシアオレンジ
27	月	お菓子	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース 野菜とウィンナーの炒めもの フロッキーのドレッシング和え 豆腐とわかめのスープ りんご	だまこ汁 麦茶	せんべい	メルーサー・鶏卵・ワインナー ソフト豆腐・豚ひき肉	米・プレミックス粉・パン粉・醤油油 めし・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン フロッキー・イートン・茹た・カットわかめ りんご・ぶなしめじ
28	火	お菓子	お弁当	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	お餅・みりん・醤油油・グラニュー糖 せんべい	

★12月の食後の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんです。
★献立により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

©献立メモ
12/23(木)

秋田県の郷土料理で、ご飯をふいて丸めるという意味の「だま」に方言の「に」がついたもので
だまこを餡に入れて鶏肉のだしで野菜と一緒に煮る料理です。
だまこが煮たんぽの原型になったともいわれています。

★★★免疫力を高めよう！★★★

朝の冷え込みがぐっと強くなり、寒さがいちだんと厳しくなってきました。
風邪や感染症がはやる季節です。
これらに備えて、免疫力を高める生活を心がけたいですね。
免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しく
食事することで、腸が活発になることがよいとされています。
肉類食品（鶏肉・ヨーグルト・チーズ等）も免疫力アップ食材です。
積極的にとりたいてくださいね！