

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ
2	月	ビスケット 麦茶	カレーライス チーズサラダ 福神漬 麦茶 果物	米 じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 レタス ブロccoli チーズ	せんべい ほうじ茶 果物
3	火	せんべい 麦茶	味噌風味うどん さつま芋てんぷら 竹輪磯辺揚げ 塩もみ 果物	乾麺 鶏肉 大根 白菜 人参 しいたけ 牛蒡 さつま芋 竹輪	おにぎり ほうじ茶 果物
4	水	果物	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物	米 雑穀 豚挽肉 豆腐 椎茸 人参 ニラ 玉ねぎ ねぎ 春雨 きゅうり	ホットケーキ ミルクココア 果物
5	木	ヨーグルト	さんまの生姜煮 キャベツとコーンのソテー 味噌汁 果物	米 雑穀 さんま キャベツ コーン缶 人参 ピーマン	大学芋 麦茶 果物
6	金	ふかし芋 麦茶	煮込みハンバーグ こふき芋 人参甘煮 味噌汁 果物	米 発芽玄米 豚肉 たまねぎ 人参 じゃがいも	するめ ほうじ茶 果物
9	月	パン 牛乳	筑前煮 白菜のおかか和え 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 れんこん しいたけ さといも 人参 牛蒡 こんにゃく 白菜	中華まん ほうじ茶 果物
10	火	ビスケット 麦茶	ささみチーズフライ 千キャベツ ビーンズサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 チーズ 大豆 レタス 人参 ブロccoli キャベツ	ヨーグルト ビスケット 果物
11	水	果物	スパゲティミートソース 温野菜 野菜スープ 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ じゃが芋 ブロccoli	クロワッサン 牛乳 果物
12	木	ヨーグルト 麦茶	鮭塩焼き 大豆と野菜の煮付け 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鮭 大豆 大根 人参 さつまあげ 昆布	おでん 麦茶 果物
13	金	せんべい 麦茶	ポークピカタ 千キャベツ スパゲティサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 卵 スパゲティ 人参 きゅうり	すいとん ほうじ茶 果物
16	月	小魚 ほうじ茶	袋煮 ブロccoliのサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 油あげ 卵 ブロccoli 人参 レタス レーズン	芋茶巾 ほうじ茶 果物
17	火	せんべい 麦茶	ひじきご飯 鶏のから揚げ 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物	米 ひじき 人参 油あげ 鶏肉 小松菜	ヨーグルト ビスケット 果物
18	水	ビスケット 麦茶	中華丼 たくあん 酢の物 味噌汁 果物	米 白菜 シーフード 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし 筍 わかめ きゅうり 麩	マカロニきな粉 牛乳 果物
19	木	せんべい 麦茶	カレーうどん ししゃもから揚げ 塩もみ 果物	乾麺 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しいたけ ねぎ ししゃも	おにぎり ほうじ茶 果物
20	金	果物	鱈のみぞれかけ がんもと野菜の煮物 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鱈 大根 がんも 人参 しいたけ	ふかし芋 麦茶 果物
24	火	ふかし芋 麦茶	<b>クリスマス行事食</b> トナカイライス ローストチキン ポイルブロccoli ミネストローネ 果物	米 鶏肉 ブロccoli ブチマト ポークビッツ レーズン 玉ねぎ じゃが芋	イチゴホットケーキ 牛乳 果物
25	水	パン 牛乳	肉じゃが ごぼうのてんぷら 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 ごぼう	せんべい 麦茶 果物
26	木	ビスケット 麦茶	鯖のみそ煮 野菜炒め すまし汁 果物	米 雑穀 鯖 キャベツ 豚肉 人参 しいたけ	ヨーグルト ビスケット 果物
27	金	せんべい 麦茶	年越しそば 小女子かき揚げ さつま芋天ぷら 昆布あえ	乾麺 大根 人参 牛蒡 ねぎ 白菜 小女子 さつま芋	黒糖パン 牛乳 果物

食材の入荷により献立が変更になることがあります  
今年もあと1ヶ月。風邪をひかずに元気にすごしましょう。



みら