



	1日(金) 19日(火)	4日(月) 15日(金)	5日(火) 20日(水)	6日(水) 18日(月)	7日(木) 22日(金)	8日(金) 21日(木)
献立	御飯 豚の生姜焼き スイートポテトサラダ(マヨドレ) はくさいと油揚げのみそ汁 果物(みかん)	御飯 かれいの煮付け キャベツともやしのカレー炒め さつまいもとわかめのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウエ ハース ペ・管;ゼリー	御飯 ひらめのムニエル 小松菜と人参のごま和え とうふとわかめの中華スープ 果物(バナナ)	北海道ミルクパン 照り焼きチキン ほうれん草のソテー コーンポタージュ ミルクプリン	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 卵と里芋のみそ汁 普・粗;ミルクスティック 押;ウエハース ペ・管;ゼリー	パン(イエローロール) マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ 果物(みかん)
材料	精白米 豚もも 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが キャベツ さつまいも 冷凍コーン きゅうり 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし はくさい みずな 油揚げ みかん 	精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいこん キャベツ 緑豆もやし にんじん 鶏卵 ピーマン 食塩 カレー粉 サラダ油 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ バニラウエハース ゼリー	精白米 ひらめ(切り身) 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター かぼちゃ こまつな にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ バナナ 	北海道ミルクパン 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 ブロッコリー ほうれん草 冷凍コーン ベーコン サラダ油 食塩 冷凍コーン たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 上新粉 寒天ミルクプリンの素 牛乳 らくらくホイップ いちご お楽しみ給食 「クリスマス」 	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし 鶏卵 さといも みずな ミルクスティック カルシウムウエハース ゼリー	NEGイエロー30g×1ヶ マカロニ 鶏モモ肉 たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ ブロッコリー 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ かぶ オリーブ油 かぶ葉 みかん

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	11日(月) 26日(火)	12日(火) 27日(水)	13日(水) 28日(木)	14日(木) 25日(月)
献立	御飯 まんまるしゅうまい 三色ナムル えのきとわかめ中華スープ 果物(みかん)	御飯 さわらのみそ焼き 揚げ海老 豆腐のすまし汁 果物(りんご)	あんかけうどん 豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) 普・粗・ぼんせんえび 押;かっぱえびせん ペ・管;ゼリー	ミニ黒糖 ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) きゃべつとコーンの コンソメスープ 果物(バナナ)
材料	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干しいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 料理酒 しょうが ごま油 片栗粉 かぼちゃ にんじん ほうれん草 緑豆もやし こいくちしょうゆ ごま油 上白糖 いりごま えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 みかん	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 ブロッコリー えびいも かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 片栗粉 サラダ油 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 うすくちしょうゆ たまねぎ みずな りんご 地場野菜 です! 	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ ほうれん草 かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま かぼちゃ ぼんせんえび かっぱえびせん ゼリー 良いお年を 	ミニ黒糖 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ブロッコリー はるさめ きゅうり にんじん 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン たまねぎ バナナ

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	376Kcal	タンパク質	16.6g	脂質	11.2g	カルシウム	139mg	鉄	1.8mg	ビタミンA	145μg
ビタミンB1	0.28mg	ビタミンB2	0.26mg	ビタミンC	33mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.2g		

★ **地元のおやさい使っています!**
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ えびいも

★ **給食試食会のお知らせ**
12月12日(火) 12:15~12:55
みどり組保護者様対象
給食試食のほか、調理実演を行う食育
ワンポイント講座があります!

★ **「食べやすくする工夫」**
食材の切り方...野菜は小さく切る! **1.5cmが基本**
下ごしらえ.....根菜は、**圧力鍋で下ゆでする。**

などなど、毎日の給食で食べやすくする工夫をしています。そのうえで、形態別により下記のように加工します。
粗刻み食.....ほぐす、包丁できる。
とろみあんでまとめる
押しつぶし食...フードプロセッサーですりつぶす。
ミキサーにかけ、ムースゼリーにする。
ペースト食...ミキサーにかけたあと、とろみをつけ、味をととのえる。
経管ペースト食
.....ミキサーにかけ、茶こしでこす。