



H28年

12月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ナイトイベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群			
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	15	木		カフェ	ご飯 おでん ちくわの磯辺揚げ お浸し みかん	お楽しみおやつ	バターライス ほうれん草と南瓜のクリームグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、卵、ちくわ、はんぺん、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、南瓜、ほうれん草、小松菜、かぶ、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、コーン、青のり、果物	
2	16	金		20日 夜カフェ	ご飯 鮭のみりん焼き 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯 ガリパチキン 大豆とベーコンのサラダ スープ 果物	米、マカロニ、小麦粉、きな粉、油、ゴマ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、大豆、油揚げ、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、かぶ、南瓜、胡瓜、白菜、エリンギ、コーン、にんにく、果物	
3	17	土			ベーコンときのこのクリームパスタ チキンと野菜のガーリックソテー スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げとそぼろのカレー炒め 根菜サラダ すまし汁 果物	米、スパゲッティ、片栗粉、カレー粉、油、オリーブ油、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、油揚げ、ベーコン、生クリーム、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、蓮根、ほうれん草、枝豆、しめじ、エリンギ、えのき、コーン、果物	
4	18	日		18日 開放デー	麻婆丼 青梗菜とベーコンの炒め物 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	(4日) きなこトースト 牛乳 (18日) お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ブロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、パン、片栗粉、きな粉、春雨、油、ゴマ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、胡瓜、ブロッコリー、キャベツ、ニラ、エリンギ、えのき、椎茸、コーン、果物	
5	19	月			ご飯 サバの竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ミートソーススパゲッティ ウィンナーソテー スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖、ジャム	豚肉、サバ、ウィンナー、チーズ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、インゲン、トマト、ほうれん草、キャベツ、セロリ、にんにく、エリンギ、コーン、果物	
6	20	火			チキンカレー 人参サラダ チーズ スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物	米、クラッカー、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、カレー粉、油、オリーブ油、バター、マヨネーズ、ジャム、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ツナ、ベーコン、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、ほうれん草、セロリ、大根、白菜、コーン、にんにく、生姜、果物	
7	21	水			ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 和風マヨサラダ かぶら汁 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	小松菜チャーハン もやし炒め ミニトマト スープ 果物	米、さつまいも、油、ゴマ油、バター、マヨネーズ、砂糖	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、ツナ、牛乳	人参、長ねぎ、もやし、胡瓜、蓮根、小松菜、かぶ、コーン、ワカメ、果物	
8	22	木		カフェ	パン ホワイトシチュー ローストチキンの野菜添え 果物	お楽しみおやつ	わかめご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 じゃことキャベツのバリバリ炒め すまし汁 果物	米、パン、じゃが芋、小麦粉、油、オリーブ油、ゴマ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、大根、インゲン、コーン、にんにく、生姜、パセリ、果物	
9	23	金			ご飯 鶏の塩麹焼き 野菜の揚げ出し すまし汁 果物	ホットドッグ 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 コーンサラダ スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、キャベツ、ほうれん草、白菜、胡瓜、コーンしめじ、ワカメ、果物	
10	24	土		クリスマス	パン 煮込みハンバーグ コーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のクリーム焼き 彩りサラダ スープ 果物	米、パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖	豚肉、鮭、豆腐、ベーコン、ツナ、生クリーム、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、ほうれん草、コーン、しめじ、マッシュルーム、ワカメ、果物	
11	25	日		クリスマス	コンソメライス なんちゃってフライドチキン 南瓜と人参のサラダ コーンスープ 果物	(11日) ケーキ 牛乳 (25日) クリスマスおやつ	コーンライス 鶏肉のオレンジソース ポパイソテー ツナチャウダー 果物	米、小麦粉、ココアパウダー、コーンフレーク、じゃが芋、油、バター、マヨネーズ、ジャム、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン、パセリ、果物	
12	26	月			ご飯 豆腐の和風あんかけ 磯部和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	米、千うどん、小麦粉、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、胡瓜、キャベツ、白菜、えのき、しめじ、コーン、のり、果物	
13	27	火			ご飯 根菜の味噌グラタン ツナサラダ すまし汁 果物	そうめんチャンプルー 牛乳	ご飯 豚肉と青梗菜のマヨ炒め 中華和え 春雨スープ 果物	米、そうめん、小麦粉、春雨、じゃが芋、油、ゴマ油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、かぶ、もやし、チンゲン菜、蓮根、ごぼう、ほうれん草、コーン、しめじ、エリンギ、椎茸、果物	
14	28	水			タンメン 卵とトマト炒め グリーンポテト 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 フリの照り焼き ひじき入り白和え 具たくさん汁 果物	米、中華種、片栗粉、じゃが芋、油、バター、ゴマ油、ゴマ、きび砂糖	豚肉、フリ、卵、豆腐、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、トマト、南瓜、小松菜、大根、ごぼう、もやし、ニラ、にんにく、生姜、パセリ、ひじき、果物	
	29	木			ご飯 ぶり大根 きんぴらごぼう 南瓜豚汁 果物	カップケーキ 牛乳	鮭とポテトのクリーミーライス ビーンズサラダ スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、ココアパウダー、じゃが芋、油、バター、ゴマ油、ジャム、砂糖、きび砂糖	豚肉、鮭、フリ、大豆、ベーコン、生クリーム、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、胡瓜、白菜、南瓜、長ねぎ、えのき、生姜、果物	
	30	金			ご飯 家常豆腐 さつまいも煮 スープ 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	米、パン、片栗粉、さつまいも、油、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	豚肉、厚揚げ、豆腐、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、南瓜、もやし、長ねぎ、キャベツ、白菜、ニラ、椎茸、えのき、果物	
	31	土			Pokke 冬休み						

今月のイベント

1日・8日・15日・22日 カフェ・給食  
2日 夜カフェ  
18日 開放デー

今月のカフェは、寒い日に食べたいメニューを予定しています。和食メニューにおでんを、洋食メニューにはパンの中にホワイトシチューが入っているポットパンの献立を用意致します！今月は夜カフェもオープンしますので是非お友達、家族を誘ってお越しください★

カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）  
ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30  
夜カフェ：第1金曜日（隔月）  
18:00~20:00

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。  
※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。