

日	曜	献立名	おやつ	熱々カニ むすも	血や肉や骨 にむすも	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	金	*1 タコライス マカロニサラダ" もやしのスープ	牛乳 牛乳 黒糖まんじゅう	ごはん マカロニ、ごま マヨネーズ、黒糖	合びき肉、チーズ ハム、卵、牛乳 あんこ、きな粉	玉ねぎ、レタス トマト、きゅうり 人参、もやし、 豆腐、ねぎ	605 25.1
2 16	土	ホットドック エリンギとベーコンのソテー キウイフルーツ	ゼリー 牛乳 クッキー	パン バター	ウィンナー ベーコン	キャベツ、エリンギ えのき、玉ねぎ キウイフルーツ	598 19.6
4 18	月	アリヤキ丼 くずきりのあえもの 玉ねぎとじゃが等のみそ汁 洋梨	牛乳 牛乳 雷おこし	ごはん くずきり ごま油 じゃが芋	鶏もも肉 カニカマ	玉ねぎ、きゅうり もやし、洋梨	596 21.5
5 19	火	ごはん 牛肉のつけやき いんげんのごまあえ かぶのみそ汁	りんごジュース *2 ラ・フランスと おせんべい	ごはん ごま油 ごま	牛肉 油あげ	玉ねぎ、りんご レタス、いんげん 人参、かぶ、 ラ・フランス	589 18.9
6 20	水	茶めし おでん きゅうりとわかめの酢のもの みかん	牛乳 牛乳 野菜チップス	ごはん ちくわぶ 油	はんぱん、卵 揚げボール わかめ	こんにゃく、大根 きゅうり、おかん ごま芋、れんこん	581 20.9
7 21	木	オムライス フロッグソリーのサラダ" クリームシチュー 黄桃	牛乳 お茶 いちごクリームがた	ごはん バター、小麦粉 じゃが芋 パン	鶏もも肉 卵、ベーコン 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、人参 フロッグソリー、トマト コーン、いんげん 黄桃、いちご	606 15.9
8 22	金	スパゲティーミートソース コーンサラダ" 青菜と卵のスープ	牛乳 牛乳 *3 ビスケット	スパゲティー バター マヨネーズ	牛ひき肉 粉チーズ 卵	玉ねぎ、ピーマン セロリ、人参、トマト コーン、きゅうり、 キャベツ、ほうれん草	585 17.9
9 23	土	シヤムとチーズサンド" ウィンナーソテー オニオンスープ	プリン 牛乳 おせんべい	パン	チーズ ウィンナー	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン、エリンギ 玉ねぎ	587 20.6
11 25	月	かやくませごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁 パイン	牛乳 牛乳 ゴフレット	ごはん じゃが芋	鶏ひき肉 油あげ、昆布 牛ひき肉	人参、玉ねぎ 白滝、いんげん キャベツ、パイン	581 18.5
12 26	火	フィッシュサンド" ほうれん草ときこのソテー 春雨スープ	オレンジジュース 牛乳 きなこボロ	パン 油、小麦粉 バター、ごま油 春雨、ごま	カレー、卵 ベーコン 豚肩ロース きなこ	レタス、ほうれん草 エリンギ、えのき しめじ、まいたけ 人参、玉ねぎ、 もやし、いんげん	597 21.5
13 27	水	あんかけ焼きそば" カニカマサラダ" 豆腐団子のスープ りんご	牛乳 牛乳 おにぎり	中華麺 マヨネーズ ごはん ごま油	豚肩ロース カニカマ、卵白 鶏ひき肉、豆腐	人参、玉ねぎ、白菜 たけのこ、きゅうり きゅうり、キャベツ ほうれん草、りんご	581 23.2
14 28	木	ごはん れんこんのほろみあげ 五目煮豆 えのきのみそ汁	牛乳 *4 きつねうどん	ごはん 油 ケビン	豚ひき肉 卵、大豆 ちくわ 油あげ、なると	れんこん、長ねぎ キャベツ、人参 ごぼう、たけのこ えのき、豆腐、ねぎ	582 23.2
20 29	水	おもちつき大会 おもち 実沢山のすまし汁 みかん	— ヨーグルト	おもち 砂糖	かまぼこ 納豆 きなこ あんこ	小松菜、 大根、人参 のり、みかん	608 21.8
25 30	月	お誕生会 ~愛情弁当の日~	— 牛乳 ケーキ	— 小麦粉	— 牛乳 生クリーム 卵	— いちご	280 5.8

＜今月の変更メニュー＞

- \*1 15日 → シーフードカレー
- \*2 19日 → バナナとおせんべい
- \*3 22日 → クレープ
- \*4 28日 → 塩ラーメン



🍔 タコライスの作り方 <大人2人・子ども2人分>

- ～材料～
- 精白米 1.5合
  - 合びき肉 150g
  - 玉ねぎ 1/4コ
  - しょうゆ 大さじ1
  - 石臼粉 小さじ1
  - ケチャップ 大さじ2
  - 中濃ソース 小さじ1
  - レタス 1/2コ
  - トマト 1コ
  - サラダ用チーズ 適量

- ～作り方～
- ① 米を炊く
  - ② 玉ねぎはおじん切り、トマトは角切り、レタスは一口大に切る
  - ③ フライパンに油をひき、合びき肉 → 玉ねぎの順に炒め、調味料で煮こむ
  - ④ 炊けたごはんの上にレタス → ② → トマト → サラダ用チーズの順に乗せて完成☆

日本人は古くから田んぼで稲をつくり暮らして来ました。その中でもおもちが特別な日の特別な食べ物とされてきました。年末に行われるおもちつきは、年末の風物詩であり、最大の行事です。おもちを食べると新たな1年の活力をもらいましょう。

