

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) <small>たん白質(g)</small>	備考
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もととなる食品(黄色)	調味料		
7 金	ごはん					ごはん		603	とうみょうは、 焼津で生産 されたもので す。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかめしらすふりかけ	🐟	鱈 小麦 乳	わかめ しらす あおのり		しろごま さとう	しお かつお・昆布だし 醤油		
	ちくぜんに	🐟	小麦 卵 乳	とりく ちくわ	たけのこ こんにやく ごぼう にんじ ん ほしいたけ さやいんげん	さとう なたね油	しょうゆ みりん わふうだし		
11 火	ごはん					ごはん		25.6	フーヨーハイ はいろいろな 具が入った 卵焼きです。
	牛乳		乳	牛乳					
	マーボー豆腐		小麦 かき 豚	豆腐 ぶたにく みそ	たけのこ ほしいたけ しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ 中華スープの素 酒 オイスターソース 豆板醤		
	フーヨーハイ		卵 小麦 りんご	たまご	たけのこ しいたけ にんじん	さとう でんぶん	りんご酢 塩		
12 水	はるさめのいためもの		小麦 かき 豚	とりく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう	25.1	野菜タップリ のみそラーメ ンスープで す。
	ちゅうかめん	🍲	小麦 卵			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳					
	みそラーメンのつゆ	🐟	小麦 豚	ぶたにく なた	にんじん ほうさい メンマ しめじ とうもろこし もやし にんにく しょうが		みそラーメンの素 チキンブイヨン		
13 木	にくまん		小麦 豚	ぶたにく	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	小麦粉 さとう ラード パン粉 でんぶん ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	26.7	リクエスト献 立です。
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	焼津おでん	🍲	小麦 卵 乳 さば いわし	とりく さつまあげ こんぶ 黒はんぺん	だいこん こんにやく		じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素	
14 金	ししゃもフライ	🐟	こむぎ	ししゃも		パン粉 小麦粉 なたね油		25.1	やさいを ツナマヨネー ズであえて、 パンにはさみ ましょう。
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		ド(こむぎ ぶた りんご)	かいそう	きゃべつ きゅうり	しろごま	青じそドレッシング		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
17 月	バーガーパン		小麦 乳			パン		693	今日のカレー には、食物繊 維たっぷりの きのがたく きん入ってい ます。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナマヨネーズ	🐟	卵	まぐろ	たまねぎ	ドレッシング 大豆油	塩		
	かぶのポトフ		乳 ぶた	とりく ウイナー	かぶの根 かぶの葉 たまねぎ にんじん ほうさい		コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン		
18 火	ハムチーズフライ		ぶた 乳 小麦	ソーセージ チーズ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 なたね油	塩	29.3	今日のカレー には、食物繊 維たっぷりの きのがたく きん入ってい ます。
	ポイルやさい				きゃべつ にんじん きゅうり	しろごま	こしょう		
	むぎごはん	🍲				むぎごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
19 水	イカリングフライ	🐟	こむぎ	いか		小麦粉 パン粉 なたね油	塩	706	今日のカレー には、食物繊 維たっぷりの きのがたく きん入ってい ます。
	きのこときゅうりくの カレー		小麦 乳 りんご 豚	ぎゅうりく	たまねぎ にんじん セロリ しめじ えのきたけ エリンギ にんにく しょうが トマトかんづめ	じゃがいも なたね油	中農ソース カラーフレーク チャツネ こしょう スープストック		
	きゃべつサラダ		小麦		きゃべつ 小松菜 とうもろこし	しろごま さとう なたね油	酢 しょうゆ		
	ごはん					ごはん			
20 木	牛乳		乳	牛乳				637	とんかつを卵 でとじたかつ 煮です。ご飯 と一緒に食 べましょう。
	みそけんちんじる	🍲	さば いわし	とりく みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ	さといも しろごま	だし用にぼし 鯖うす削り		
	かつに		卵 小麦 乳 豚	たまご ぶたにく	たまねぎ グリンピース	さとう 植物油 パン粉	しょうゆ みりん		
	そくせきづけ		こむぎ		きゃべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	しろごま			
21 金	ミニトマト				ミニトマト			22.8	とんかつを卵 でとじたかつ 煮です。ご飯 と一緒に食 べましょう。
	みかんパン		小麦 乳		みかんパウダー	パン			
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのムニエル	🐟	こむぎ	さけ		こむぎこ バター	塩 こしょう		
20 木	マカロニのクリームに		小麦 乳 豚 魚介パウダー	とりく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん	なたね油 じゃがいも	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック 白ワイン	31.4	プロックリー は今が旬で、 おいしく栄養 も豊富です。
	プロックリー (マヨネーズ)		マヨ(卵・りんご)マヨ 小袋(卵・小麦)		プロックリー		マヨネーズ		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
20 木	わかどりレバーの アーモンドあえ		アーモンド 小麦 乳 豚 魚介パウダー	とりく とりレバー		でん粉 なたね油 さとう アーモンド	赤ワイン 中農ソース トマトケチャップ	648	レバーは血 液をつくるも とになる、鉄 分を多く含ん でいます。
	わかめスープ		こむぎ 豚 かき	わかめ	きゃべつ にんじん 小松菜	しろごま	チキンブイヨン 中華入りの素 醤油 オイスターソース 塩 胡椒		
	ナムル		こむぎ		ほうれん草 にんじん もやし	しろごま さとう ごま油	しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子		
	まっちゃんメロンパン		小麦 卵 乳		おちゃ	パン			
21 金	牛乳		乳	牛乳				735	メロンパンの 中には、緑色 の鮮やかな お茶が入って います。
	コーンポタージュ		小麦 乳 豚 魚介パウダー	牛乳 なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
	しろみずかなのホイールやき	🐟		ホキ	しめじ たまねぎ レモン		塩 こしょう		
	スパゲティソース		豚 乳 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	スパゲティ なたね油	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ 中農ソース		
プリン		卵 乳 ゼラチン	たまご 生乳		さとう くるみツシロップ	塩	29.6	メロンパンの 中には、緑色 の鮮やかな お茶が入って います。	

★下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。  
 (乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)  
 ★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。 ★『🍲』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。  
 ★物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。  
 ★『🍲』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き			エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考	
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとなる食品(黄色)			調味料
24月	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	はっぼうさい	魚	小麦 かき 豚 卵	ぶたにく うずらのたまご いか	たまねぎ にんじん はくさい メンマ ほししいたけ しょうが	でんぶん ごまあぶら さとう なたねあぶら	酒 しょうゆ 塩 胡椒 オイスターソース 中華スープ	682	ユウリージ-は、鶏肉の唐揚げに中華風のタレをかけたものです。
	ユウリージ-		こむぎ	とりにく	しろねぎ	でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	酒 こしょう 一味唐辛子 しょうゆ 酢	27	
25火	だいこんのあさづけいちご		こむぎ	こんぶ	だいこん きゅうり いちご	白ごま			
	はんかんなまりぶしごはん	魚	こむぎ	なまりぶし	しょうが	ごはん	しょうゆ 塩 酒		
	牛乳		乳	牛乳					
	しらたまどうに	魚	さば いわし 小むぎ	とりにく なると	にんじん ほししいたけ はくさい	さといも しらたまだんご	しょうゆ かつおの素 さばうす削り	720	かき揚げの中の桜えびは、由比で水揚げされたものです。
26水	さくらえびのかきあげ	魚	えび 小麦 乳 卵	桜えび 牛乳 たまご	ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	こむぎこ でん粉 なたね油	塩	27.5	
	ピーナッツあえ		小麦 ピーナッツ		ほうれんそう もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ		
26水	うどん	魚	うどん			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					
	カレーなんぼん		卵 小麦 乳 りんご 豚	とりにく うずらの卵	たまねぎ にんじん 白ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	なたね油	カレーフレーク 中農ソース 醤油 わふうだしの素 チキンアイソ	686	今日のてんぶらは、青のりを入れた機揚げです。
	ちくわのいそべあげ	魚	こむぎ 卵	ちくわ たまご 青のり		こむぎこ でん粉 なたね油		28.5	
27木	コーンサラダ (わふうクリームドレッシング)		ドレッシング (小麦 卵)		きゃべつ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			
27木	牛乳		乳	牛乳					
	まぐろはらものてりやき	魚	こむぎ	きはだまぐろ		さとう みずあめ	しょうゆ みりん風調味料	636	まぐろのハラモは静岡県内の港で水揚げされたものです。
	とんじる	魚	いわし さば 豚	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	だし用にぼし さばうす削り	27.6	
	れんこんのきんぴら		こむぎ 豚	ぶたにく	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう しろごま ごまあぶら	みりん しょうゆ スープストック		
28金	レーズンパン		こむぎ 乳		レーズン	パン			
	牛乳		乳	牛乳					
	ポテトグラタン		豚 小むぎ 乳	牛乳 チーズ ベーコン なまクリーム	たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン 植物油	塩 チキンブイヨン	638	リクエスト献立です。
	ミネストローネ		豚 乳 小麦	ベーコン 大豆 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	みずあめ 小麦粉 小麦粉 植物油	コンソメスープ 塩 こしょう	23.9	
	やさしいソテー グレープフルーツ				ほうれん草 人参 とうもろこし もやし グレープフルーツ	なたねあぶら	塩 こしょう		
31月	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそに	魚	さば	さば みそ		さとう でんぶん	発酵調味料	706	リクエスト献立です。
	だいずとひじきのにも		乳 小むぎ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	さとう なたねあぶら	しょうゆ わふうだしの素		
	かきたまじる	魚	さば いわし 小むぎ	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと 塩	27.6	
ぼんかん				ぼんかん					

つくってみませんか

かぶのポトフ

[4人分]

《作り方》

- |         |        |  |
|---------|--------|--|
| 鶏肉      | 130g   | ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。                      |
| かぶ      | 200g   | ②かぶはくし型、他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。             |
| かぶの葉    | 50g    |  |
| たまねぎ    | 100g   | ③ウインナーは2cm位に切って、熱湯をかけたおく。                |
| にんじん    | 70g    |  |
| 白菜      | 100g   | ④鍋に水を入れ、鶏肉を入れてアクを取りながら煮て、にんじん・玉ねぎを入れて煮る。 |
| ウインナー   | 80g    |  |
| コンソメ    | 小さじ1   | ⑤かぶ・白菜・ウインナーを入れ、アクをとったら調味料を加えて煮込む。       |
| しお・こしょう | 少々     |  |
| 白ワイン    | 小さじ0.5 | ⑥味の調整をして、最後にかぶの葉を加えて仕上げる。                |
| 水       | 400cc  |  |

食べ物で  
体のしんから  
温まろう

寒い時は、服を着こむよりも、食事をして体の中から温めるのが一番です。

おすすめは

具たくさんで、栄養豊富な「鍋料理」

「煮こみ料理」です。あつあつの鍋料理は栄養のバランスもよく、寒い季節におすすめです。肉類や魚介類をはじめ、野菜も多く取ることができます。おでんや今月紹介したポトフなどの煮こみ料理も栄養豊富で体が温まります。地元の特産物や旬の材料をいかした、あつあつの鍋料理や煮こみ料理を食べて寒さを吹き飛ばしましょう。