

| 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 もとになる食品(黄色) | 調味料 | | |
| 7 金 | ごはん | | | | | ごはん | | 706 | リクエスト献立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばのみそに | 🐟 | さば | さば みそ | | さとう でんぷん | 発酵調味料 | | |
| | だいずとひじきのもの | | 乳 こむぎ | 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 | 🍳 | さば いわし こむぎ | たまご かまぼこ | にんじん たまねぎ はねぎ | でんぷん | しょうゆ かつおのもと 塩 | 27.6 | | |
| ぼんかん | | | | ぼんかん | | | | | |
| 11 火 | むぎごはん | 🍷 | | | | むぎごはん | | 706 | 今日のカレーには、食物繊維たっぷりのきのこがたくさん入っています。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | イカリングフライ | 🐟 | こむぎ | いか | | 小麦粉 パン粉 なたね油 | 塩 | | |
| | きのこごきゅうにくのカレー | | 小麦 乳 りんご 豚 | ぎゅうにく | 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 カレーフレーク 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 | しるごま さとう なたね油 | 酢 しょうゆ | 23 | | |
| 12 水 | レーズンパン | | こむぎ 乳 | | レーズン | パン | | 638 | リクエスト献立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポテトグラタン | | 豚 こむぎ 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 | | |
| | 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 パン粉 でん粉 植物油 | コンソメスープ 塩 こしょう | | |
| やさしいソテー | | | | ほうれん草 人参 とうもろこし もやし | なたねあぶら | 塩 こしょう | | | |
| グレープフルーツ | | | | グレープフルーツ | | | | | |
| 13 木 | ごはん | | | | | ごはん | | 649 | リクエスト献立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 焼津おでん | 🐟 | 小麦 卵 乳 さば いわし | とりにく 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 | | |
| | ししゃもフライ | 🐟 | こむぎ | ししゃも | | パン粉 小麦粉 なたね油 | | | |
| 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 | しるごま | 青じそドレッシング | 25.1 | |
| 14 金 | ごはん | | | | | ごはん | | 662 | 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 | | | | | |
| | マーボーどうふ | | 小麦 かき 豚 | とうふ ぶたにく みそ | たけのこ ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく | さとう でんぷん 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 | にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく | さとう でんぷん | りんご酢 塩 | | |
| はるさめのいためもの | | 小麦 かき 豚 | とりにく | 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 | | |
| 17 月 | みかんパン | | 小麦 乳 | | みかんパウダー | パン | | 631 | ブロッコリーは今が旬で、おいしく栄養も豊富です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さけのムニエル | 🐟 | こむぎ | さけ | | こむぎこ パター | 塩 こしょう | | |
| | マカロニのクリームに | | 小麦 乳 豚 魚介パウダー | とりにく ベーコン チーズ | たまねぎ にんじん | なたね油 じゃがいも | ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック 白ワイン | | |
| ブロッコリー(マヨネーズ) | | | マヨ(卵・りんご)マヨ小袋(卵・小麦) | | ブロッコリー | | マヨネーズ | 31.4 | |
| 18 火 | ごはん | | | | | ごはん | | 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。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | はっぼうさい | 🐟 | 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 | でんぷん 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 | | |
| | ユウリージ | | こむぎ | とりにく | しろねぎ | でんぷん 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 | | |
| だいごんのあさづけ | | こむぎ | こんぶ | だいごん きゅうり | 白ごま | | 27 | | |
| いちご | | | | いちご | | | | | |
| 19 水 | ちゅうかめん | 🍷 | 小麦 卵 | | | ちゅうかめん | | 688 | 野菜タップリのみそラーメンスープです。 |
| | 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 はくさい メンマ しめじ とうもろこし もやし にんにく しょうが | 小麦粉 さとう ラード パン粉 でんぷん ごま油 | みそラーメンの素 チキンブイヨン | | |
| | 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 | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| ごぼうサラダ(ごまドレッシング) | | | 小麦 卵 | ごぼう きゅうり にんじん えだまめ | さとう ドレッシング | みりん しょうゆ | 26.7 | | |
| 20 木 | ごはん | | | | | ごはん | | 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。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | みそけんちんじる | 🍳 | さば いわし | とりにく みそ | だいごん ごぼう にんじん しろねぎ | さといも しるごま | 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 | しるごま | | 22.8 | | |
| ミニトマト | | | | ミニトマト | | | | | |
| 21 金 | ごはん | | | | | ごはん | | 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。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | わかどりとレバーのアーモンドあえ | | アーモンド こむぎ | とりにく 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 | | |
| | 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 | しるごま | チキンブイヨン 中華スープの素 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 | しるごま さとう ごま油 | しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子 | 25.2 | | |

★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。

★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。

★『🍳』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。

| 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 もとになる食品(黄色) | | |
| 24月 | バーガーパン | | 小麦 乳 | | | パン | | 693 やさいを ツナマヨネーズ であえて、 パンにはさま ましょう。 |
| | 牛乳 | | 乳 | | | | | |
| | ツナマヨネーズ | 魚 | 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 | とりにく ウインナー | かぶの根 かぶの葉 たまねぎ にんじん はくさい | | コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン | |
| 25火 | ハムチーズフライ | | ぶた 乳 こむぎ | ソーセージ チーズ | たまねぎ | パン粉 こむぎこ ショートニング | 塩 | 29.3 |
| | 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 | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | |
| | わかめしらすふりかけ | 魚 | 鯛 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 | |
| 26水 | ちくぜんに | 魚 | 小麦 卵 乳 | とりにく ちくわ | たけのこ こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ 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 | 603 とうみょうは、 焼津で生産 されたもので す。 |
| | ちやわんむし | | 卵 えび 魚介エキス | たまご とりにく えび | しいたけ | みずあめ | しょうゆ 塩 昆布エキス | |
| | とうみょういりおひたし | | こむぎ | かつおぶし | きゃべつ にんじん とうみょう | しろごま | しょうゆ みりん | |
| | りんご | | りんご | | りんご | | | |
| 27木 | ごはん | | | | | | ごはん | 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。 |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 28金 | 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 | 27.6 |
| | 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 | | | | |
| | しらたまごうに | 魚 | さば いわし こむぎ | とりにく なた | にんじん ほししいたけ はくさい | さといも しらたまご | しょうゆ かつおの素 さばうす削り | |
| 29土 | 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 | 720 かき揚の中 の桜えびは、 由比で水揚げ されたもので す。 |
| | 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 | |
| | うどん | 魚 | うどん | | | | うどん | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | |
| 30日 | 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 チキンブイヨン | 686 今日のてん ぶらは、青の りを入れた磯 辺揚げです。 |
| | ちくわのいそべあげ | 魚 | こむぎ 卵 | ちくわ たまご 青のりこ | | こむぎこ でん粉 なたね油 | | |
| | 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 | |
| | まっちゃんメロンパン | | 小麦 卵 乳 | | おちゃ | パン | | |
| 31月 | 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 | ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック | |
| | しろみぎかなのポイルやき | 魚 | | 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 | |

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、アクをとい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。