



# こんだてひょう ~ 食事のマナーを身につけよう! ~



今月の平均栄養価  
 熱量: 825 kcal  
 蛋白質: 31.9 g  
 脂質: 25.9g 塩分: 3.7g  
 \* 種類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名									
<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛乳は、毎日つきます。</li> <li>* 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。</li> <li>* だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。</li> <li>* 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。</li> </ul> <p>今月の献立から...</p> <p>11日(火)・・・北海道産「にしんフライ」です。</p> <p>25日(火)・・・ピピンパの具はごはんにご混ぜして食べましょう。</p> <p>★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>																				
10月	みそラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・味噌だれ (パックラーメン・・・南幌産ゆめちから)	11月	ごはん	南幌産きたくりん	12月	いりこ菜めし	南幌産きたくりん・いりこ菜飯の素(ごま含む)	6日	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	7日	青割りコッパン	南幌産小麦ゆめちから使用						
	手羽元のやわらか煮	国産手羽元使用 (鶏・小麦・大豆含む)		けんちん汁	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・つきこんにやく・味噌・醤油・塩・だし汁		ミートボールカレー	ミートボール・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャツネ・チーズ		コーンスープ	コーン・玉ネギ・人参・パセリ・牛乳・粉乳・ホワイルー・ベシヤメルルー・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・生クリーム									
	いちごシューアイス	乳・卵・ゼラチン・小麦・りんご・大豆含む		にしんフライ	道産にしん使用(小麦含む) 菜種油 (パックソース)		フルーツカルピス	みかん缶・パイン缶 白桃缶・黄桃缶 カルピス		ポイルウイナー	道産無塩せきウイナー (ケチャップ&マスタード)									
				キャベツのピリ辛炒め	豚肉・キャベツ・ニラ・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・赤味噌・砂糖・酒・米油・豆板醤・ごま油・片栗粉		五目たまごやき	卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む		じゃがバターチーズ	じゃが芋・チーズ・バター・塩・胡椒・パセリ									
17月	五目うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん・・・南幌産きたほなみ)	18月	ごはん	南幌産きたくりん	19月	ごはんとみそ汁	じゃが芋・人参・高野豆腐・わかめ・みそ・だし汁	13日	ごはん	南幌産きたくりん	14日	ごはん	南幌産きたくりん						
	野菜かきあげ	小麦・大豆含む 菜種油		鶏肉の塩だれ焼	道産鶏肉 塩だれ(小麦・ごま・大豆含む)・酒		クリスピーチキン	鶏・小麦・大豆含む 菜種油		キャベツキムチ鍋	豚肉・豆腐・つきこんにやく・キャベツ・人参・ごぼう・生姜・キムチの素・みそ・ごま・だし汁									
	プリン	乳・大豆含む		蓮根の炒めもの	豚肉・蓮根・枝豆・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌		もやしナムル	もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・塩・醤油		鮭の塩焼き	道産鮭 塩									
				ごはんと大根の煮物	豚肉・大根・人参・さつまいも揚げ・こんにやく・砂糖・諸湯・味噌・米油・だし汁		炒り鶏	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにやく・干し椎茸・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁		マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・人参・ノンエッグマゴ・塩・胡椒・砂糖・醤油									
24月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	25月	ごはん	南幌産きたくりん	26月	ごはんとみそ汁	南幌産きたくりん	20日	ごはん	南幌産きたくりん	21日	すまし汁	豆腐・人参・小松菜・わかめ・醤油・味噌・塩・だし汁						
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・人参・砂糖・醤油・ごま油・塩		肉団子スープ	肉団子・玉ネギ・白菜・人参・しめじ・ニラ・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒		ほっけフライ	小麦・大豆含む 菜種油 (パックソース)		和風ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) 砂糖・醤油・味噌・片栗粉									
	アセロラゼリー	レモン果汁含む		ピピンパの具	豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま		さばのみそ煮	国産さば・道産味噌使用		筑前煮	鶏肉・ちくわ・竹の子・人参・こんにやく・さつまいも・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁									
				さつまいもフライ	鹿児島県産さつまいも 塩・菜種油		鶏じゃが	鶏肉・生姜・じゃが芋・こんにやく・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁		豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・わかめ・長ネギ・みそ・だし汁									
31月	塩ラーメン	豚肉・メンマ・つと・ほうれん草・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・塩ラーメンスープ (パックラーメン・・・南幌産ゆめちから)	<p style="text-align: center;"><b>姿勢よく食べよう!</b></p> <p>食べる時の「よい姿勢」とは、さあ! 食べよう!! というこころの準備です。</p> <p>食べる前のよい姿勢は、モリモリ食べるぞ! という気持ちをつくっていくこととなります。</p>																	
	ひじき餃子3こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む 菜種油										<p style="text-align: center;">つつい こんな姿勢に なっていませんか?</p>								
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む										<p>ひじつき型      そりかえり型      足くみ型      たてひざ型</p>								