



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: 686 kcal
 蛋白質: 27.4 g
 脂質: 23.1g 塩分: 3.1g
 * 種類の汁含む

| 日曜 | こんだてめい | ざいりょうめい | 日曜 | こんだてめい | ざいりょうめい | 日曜 | こんだてめい | ざいりょうめい | 日曜 | こんだてめい | ざいりょうめい | | | | | |
|--|------------|---|---|--|--|--|---|--|------------------------|--|---|------|---------------------------------|---------------------------------|--|--|
| <p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 牛乳は、毎日つきます。 * 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。 * 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。 * 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。 <p>今月の献立から… 11日(火)…北海道産「にしんフライ」です。 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。 ★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> | | | | | | <p>6 木</p> <p>むぎごはん 南幌産きたくりん・国産米粒麦</p> <p>ミートボールカレー ミートボール・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・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</p> <p>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</p> | | | <p>7 金</p> <p>えんそく</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 火 | ごはん | 南幌産きたくりん | 12 水 | いりこなめし | 南幌産きたくりん・いりこ菜飯の素(ごま含む) | 13 木 | ごはん | 南幌産きたくりん | 14 金 | ごはん | 南幌産きたくりん | | |
| | てばもとのやわらかに | 国産手羽元使用 (鶏・小麦・大豆含む) | けんちんじる | 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 | じゃがいものみそしる | | じゃが芋・人参・高野豆腐・わかめ・みそ・だし汁 | すいぎょうざスープ | | 水餃子・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・しめじ・生姜・鶏ガラスープ・塩・ラーメンスープ・味噌・ごま・塩・胡椒 | クリスマスチキン | | 鶏・小麦・大豆含む 菜種油 | キャベツキムチなべ | 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 | |
| | 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) | ごもくたまごやき | | 卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む | クリスピーチキン | | 鶏・小麦・大豆含む 菜種油 | もやしナムル | | もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・塩・醤油 | さけのしおやき | 道産鮭 塩 | |
| | ごもくうどん | 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) | キャベツのピリからいため | 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 | いりどり | | 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 | もやしナムル | | もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・塩・醤油 | マカロニサラダ | | マカロニ・きゅうり・人参・ノンエッグマヨ・塩・胡椒・砂糖・醤油 | | | |
| 17 月 | やさいかきあげ | 小麦・大豆含む 菜種油 | 18 火 | ごはん | 南幌産きたくりん | 19 水 | ごはん | 南幌産きたくりん | 20 木 | ごはん | 南幌産きたくりん | 21 金 | ミルクツイストパン | 南幌産小麦ゆめちから使用 | | |
| | プリン | 乳・大豆含む | | だいこんのみそしる | 大根・油揚げ・人参・大根・味噌・だし汁 | | しおちゃんこ | 鶏肉・鶏団子・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・長ネギ・つきこんにやく・生姜・味噌・塩・ラーメンスープ・だし汁 | | すましじる | 豆腐・人参・小松菜・わかめ・醤油・味噌・塩・だし汁 | | わふうハンバーグ | ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) 砂糖・醤油・味噌・片栗粉 | コロコロやさいスープ | 枝豆・人参・玉ネギ・じゃが芋・コーン・ベーコン・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒 |
| | アセロラゼリー | レモン果汁含む | | どりにくのしおだれやき | 道産鶏肉 塩だれ(小麦・ごま・大豆含む)・酒 | | ほっけフライ | 小麦・大豆含む 菜種油 (パックソース) | | ちくぜんに | 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 | | フルーツはちみつレモン | みかん缶・パイン缶 はちみつレモンゼリー | | |
| | アセロラゼリー | レモン果汁含む | | れんこんのいためもの | 豚肉・蓮根・枝豆・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌 | | ぶたにくのだいこんのもの | 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 | | ごはん | 南幌産きたくりん | | | | | |
| 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 火 | ごはん | 南幌産きたくりん | 26 水 | ごはん | 南幌産きたくりん | 27 木 | ごはん | 南幌産きたくりん | 28 金 | むぎごはん | 南幌産きたくりん・国産米粒麦 | | |
| | もやしサラダ | もやし・きゅうり・人参・砂糖・醤油・ごま油・塩 | | にくだんごスープ | 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 | | さわにわん | 豚肉・大根・人参・ごぼう・大根葉・醤油・味噌・塩・胡椒・だし汁 | | とうふのみそしる | 豆腐・油揚げ・わかめ・長ネギ・みそ・だし汁 | | チキンカツ | 鶏・大豆・小麦含む 菜種油 | ハヤシライス | 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまご草・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルー・ケチャップ・ソース・バター |
| | アセロラゼリー | レモン果汁含む | | ピピンパのぐ | 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 | | さばのみそに | 国産さば・道産味噌使用 | | せんざりソー | 人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・三温糖・塩・胡椒・米油 | | キャベツとかにかまのサラダ | キャベツ・かにかま・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま | | |
| | アセロラゼリー | レモン果汁含む | | さつまいもフライ | 鹿児島県産さつまいも 塩・菜種油 | | とりじゃが | 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 | | | | | | | | |
| 31 月 | しおラーメン | 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>姿勢よく食べよう!</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。 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | ひじきぎょうざ2こ | 豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む 菜種油 | <p>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> | | | | | | | | | | | | | |