

～冬の食生活について知ろう!～

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								
お知らせ ＊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。 今月の献立から… 18日(月)…広東麺は、とろみのあるラーメンです。 19日(火)…ごはんは全部のせて、チキンカツカレー♪ 22日(金)…冬至にちなんで、かぼちゃスープと柚子ゼリーを取り入れています。 ★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。									1	金	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素							
											キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁							
											チーズはんぺんフライ	魚肉すり身・乳・卵・小麦・大豆含む 菜種油							
											ぶたにくとだいこんのもの	豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁							
4月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・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)	5	火	ごはん	南幌産きたくりん	6	水	ごはん	南幌産きたくりん	7	木	大皿ごはん	南幌産きたくりん	8	金	黒糖パン	南幌産小麦ゆめちから使用	
	かぼちゃコロッケ	小麦・大豆・乳含む 菜種油			いももち汁	いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・味噌・だし汁			みそちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・生姜・味噌・塩・だし汁			肉団子スープ	肉団子・玉ネギ・青梗菜・人参・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒			イタリアンスープ	マカロニ・豚肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒	
		プリン			乳・大豆含む	若鶏のごま照り焼き			鶏・豚・小麦・大豆・ごま・乳含む	いわしの梅煮			小麦・大豆含む	中華丼の具			豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・うずら卵・竹の子・白菜・生椎茸・生姜・鶏ガラスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉	チキンロイヤル	小麦・大豆・鶏・りんご含む
									豚キムチ	豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・人参・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉			肉じゃが	豚肉・じゃが芋・白滝・玉ネギ・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁			青りんごゼリー	青森県産りんご果汁使用	ジャーマンポテト
11月	野菜うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	12	火	ごはん	南幌産きたくりん	13	水	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	14	木	ごはん	南幌産きたくりん	15	金	ごはん	南幌産きたくりん	
	五目たまご焼き	卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む			豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・わかめ・人参・味噌・だし汁			ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・バター			大根のみそ汁	大根・油揚げ・人参・大根・味噌・だし汁			すりみ汁	すりみ・白菜・人参・小松菜・ごぼう・高野豆腐・醤油・味噌・だし汁	
		牛乳プリン			道産牛乳使用	メンチカツ			豚・小麦・大豆含む 菜種油(パックソース)	フルーツみかんゼリー和え			みかん缶・パイン缶・黄桃缶・温州みかんゼリー	ふつくら肉団子2こ			小麦・大豆・鶏・豚・ごま含む	大豆カレーコロッケ	小麦・大豆含む 菜種油
									炊き合わせ	大根・人参・こんにゃく・豚肉・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁							豚ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・砂糖・醤油・味噌・米油・ごま	人参炒め
18月	広東麺	豚肉・竹の子・もやし・人参・玉ネギ・白菜・干椎茸・ごま油・オイスターソース・胡椒・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	19	火	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	20	水	ごはん	南幌産きたくりん	21	木	チョコケーキ (卵・乳・小麦・大豆含む)	南幌産きたくりん使用	22	金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用	
	肉シューマイ2こ	小麦・卵・大豆・豚・鶏・ゼラチン含む			カレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・コーン・カレーウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ			さつま汁	鶏肉・さつま芋・つきこんにゃく・ごぼう・大根・人参・生椎茸・味噌・だし汁			チキンライス	トマトジュース・塩・バター・醤油・鶏肉・玉ネギ・人参・コーン・ケチャップ・ビュレ・ソース・胡椒・コンソメ			かぼちゃスープ	かぼちゃ・じゃが芋・人参・玉ネギ・コーン・バター・粉乳・ホワイトルウ・牛乳・生クリーム・ベシヤメルルウ・塩・胡椒	
		ヨーグルト			乳・ゼラチンを含む	チキンカツ			鶏・小麦・大豆含む 菜種油(パックソース)	鮭のみそマヨ焼			北海道産鮭 みそ・ノンエッグマヨ	ジュリアンスープ			キャベツ・ウインナー・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油	フライドチキン	鶏・小麦含む 菜種油
									ミニレモンゼリー	国産レモン果汁			切干大根の煮物	切干大根・人参・油揚げ・ひじき・米油・砂糖・醤油・味噌			デミハンバーグ	卵・乳・小麦・大豆・牛・鶏・豚含む デミグラスソース・ソース・ケチャップ・砂糖・醤油	フルーツゆずゼリー和え