




日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I補 ⁺ - 小	I補 ⁺ - 中
16 火	ごはん	○		米			738 kcal
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ,味噌		白菜,赤玉ねぎ		
	ハンバーグケチャップソース		鶏肉,豚肉	ビート含蜜糖	玉ねぎ,トマトケチャップ,にんにく,しょうが		
	野菜ソテー				コーン,人参,キャベツ,赤玉ねぎ		
17 水	ごはん	○		米			816 kcal
	和風白玉汁			白玉もち	大根,人参,長ねぎ		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,植物油,でん粉			
	鶏キムチ豆腐		鶏肉,豆腐	ビート含蜜糖,ごま油	人参,もやし,白菜,にんにく		
18 木	ごはん	○		米			757 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		赤玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	肉じゃがコロッケ		牛肉	じゃが芋,大豆油,砂糖,パン粉,小麦粉,でん粉	玉ねぎ		
	苜わかめサラダ		苜わかめ	韓国ナムルドレッシング	人参,もやし		
19 金	カレーライス	○	豚肉	米,メークイン,ビート含蜜糖	人参,赤玉ねぎ,ブルーネ	744 kcal	950 kcal
	合わせるゼリー			みかんゼリー,ブルーベリーゼリー	ナタデココ		
22 月	わかめごはん	○	わかめ	米		575 kcal	697 kcal
	キャベツの味噌汁		味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	きんぴらの包み焼き		鶏肉,豆腐	ごま,砂糖,植物油	玉ねぎ,ごぼう,人参,しょうが		
	大根のそぼろ煮		豚肉	ビート含蜜糖	大根,人参,しょうが,グリーンピース		
23 火	ごはん	○		米		613 kcal	738 kcal
	豆腐ときのこのすまし汁		木綿豆腐		まいだけ,しめじ,たもぎ茸,人参,ほうれん草,長ねぎ		
	とりの唐揚げ		鶏肉	でん粉,砂糖,大豆油	しょうが		
	豚肉とキャベツの味噌炒め		豚肉,味噌	ビート含蜜糖,ごま油	キャベツ,人参,赤玉ねぎ,しょうが		
24 水	ごはん	○		米		742 kcal	962 kcal
	鶏しんじょうのスープ		鶏しんじょう肉団子(卵,乳,豚肉含む)		人参,白菜,赤玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,		
	いわし蒲焼		いわし	砂糖,でん粉			
大豆とごぼうの煮物	豚肉,大豆	ビート含蜜糖	人参,ごぼう,しょうが				
25 木	ごはん	○		米		619 kcal	765 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		ごまつな,人参,赤玉ねぎ		
	ホタテフライ		ホタテ	小麦粉,パン粉,大豆油			
	春雨サラダ		わかめ	春雨,ごま,砂糖,ごま油	もやし,きくらげ,人参,しょうが		
26 金	ごはん	○		米		643 kcal	770 kcal
	わかめスープ		わかめ	白ごま	キャベツ,人参,長ねぎ		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉	小麦粉,ごま油,でん粉	キャベツ,にら,しょうが		
	もやしのピリ辛炒め		豚肉	ビート含蜜糖	人参,ピーマン,もやし		
29 月	ごはん	○		米		572 kcal	681 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ(雪の下),長ねぎ,人参		
	ミニチキン(醤油)		鶏肉	でん粉			
	ごぼうとひじきのきんぴら		ひじき,さつま揚げ	ビート含蜜糖,ごま油	人参,ごぼう		
30 火	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,赤玉ねぎ,キャベツ	633 kcal	768 kcal
	たまごサラダ		鶏卵	植物油,マヨネーズ			
	ミニマフィン		卵	小麦粉,砂糖,でん粉,植物油			
31 水	ごはん	○		米		602 kcal	739 kcal
	ホタテスープ		ホタテ	でん粉	人参,チンゲン菜,長ねぎ		
	ひじきシューマイ		豚肉,ひじき,鶏肉	小麦粉,砂糖,でん粉,植物油	玉ねぎ,キャベツ,人参,しょうが,しいたけ		
	肉じゃがのカレー風味		豚肉	メークイン,しらたき,ビート含蜜糖	人参,赤玉ねぎ,いんげん		

~ 1月に使用する食材の産地について ~

※町内産	※道内産	※国内産
赤玉ねぎ、 ビート含蜜糖	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、卵 メークイン、いんげん、コーン、グリーンピース もやし、まいだけ、ごぼう、ホタテ、もやし しいたけ、たもぎ茸、ぶなしめじ、豆腐 えのき茸(雪の下)、油揚げ、しらたき	ニラ、大根、長ねぎ にんじん、白菜、ほうれん草 チンゲン菜、しょうが、ピーマン、 生姜、小松菜、キャベツ

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願いします。