別紙4「献立表・淡海学園」

		2025年12月1日(月)	2025年12月2日(火)	2025年12月3日(水)	2025年12月4日(木)	2025年12月5日(金)	2025年12月6日(土)	2025年12月7日(日)	2025年12月8日(月)	2025年12月9日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)	2025年12月13日(土)	2025年12月14日(日)
朝食		ごはん もやしの味噌汁 煮物（白菜・厚揚げ） 納豆	ごはん みそ汁（玉ねぎ） キャベツと卵炒めもの 野菜フライ	ごはん もやしの味噌汁 チキンナゲット ひじき煮	ごはん 豆腐と青ねぎ味噌汁 炒め煮（豚肉・大根） ミートボール	ごはん もやしの味噌汁 切り干し大根の炒め煮 オムレツ	ごはん 豆腐と青ねぎ味噌汁 だし巻き卵 煮物（青菜・ツナ）	ロールパン ハムエッグ 紅茶、ヨーグルト コールスローサラダ	ごはん もやしの味噌汁 ポークビッツと卵ソテー いんげんツナマヨネーズ和え	ごはん 豆腐と青ねぎ味噌汁 キャベツと豚肉炒め ミートボール	ごはん もやしの味噌汁 切り干し大根の炒め煮 オムレツ	ごはん もやしの味噌汁 五目大豆煮 チキンナゲット	ごはん もやしの味噌汁 炒め物(ほうれん草・たまご) 野菜フライ	ごはん 豆腐とえのき味噌汁 煮物（白菜・厚揚げ） だし巻き卵	ピザトースト 紅茶 盛り合わせサラダ バナナ
	エネルギー	557kcal	566kcal	615kcal	639kcal	576kcal	665kcal	546kcal	673kcal	609kcal	593kcal	623kcal	614kcal	608kcal	666kcal
昼食		ごはん 豚こま生姜焼き きのこ汁 ポテトのチーズ焼き	九州ラーメン 炊き込みご飯 フルーツサラダ	ごはん 大葉サワラフライ 小松菜とコーンかき玉汁 白和え	ごはん アジのソテーサラダ 具だくさん汁 卵とじ（ベーコン・大根）	ごはん 豆腐入りツナ団子 けんちん汁 ハスのきんぴら	ごはん 焼きサケ ねぎま汁風 肉じゃが	カレーうどん わかめごはん ごま酢和え(もやし)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ 小松菜とコーンかき玉汁 きんぴらごぼう	しょうゆラーメン サラダ(ヨーグルト・フルーツ)	ごはん サバの生姜煮 ちくわ入りのっぺい汁 にら豚	ごはん ぶりの照り焼き 具だくさん汁 ピーマンとじゃがいもそぼろやさしソテー	ごはん 鮭の照りマヨ焼き 具だくさん汁 ウインナーと白菜卵とじ	オムライス ジュリエンヌスープ アーモンドサラダ	鶏肉とゴボウのそぼ きのこご飯 ゴマ酢和え（もやし）
	エネルギー	898kcal	932kcal	925kcal	657kcal	774kcal	607kcal	787kcal	1053kcal	849kcal	872kcal	809kcal	778kcal	973kcal	880kcal
間食昼		牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 ホットケーキ	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おやつ	牛乳 おやつ	牛乳 おやつ	牛乳 チョコスコーン	牛乳 学園祭	牛乳 おやつ	牛乳 おやつ
	エネルギー	211kcal	211kcal	211kcal	414kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	465kcal	122kcal	211kcal	211kcal
夕食		ごはん 鯖の竜田揚げ さつま汁 マーボー春雨	ごはん 白身魚ガーリックパン粉焼き 豆乳スープ ジャーマンポテト	ごはん 蒸し鶏 スープ（だいこん） 水菜のペンネ	ごはん チキンソテークリームソースかけ 具割れ大根スープ 根菜ラタトゥイユ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース スープ(中華風コーン) ポークビーンズ	ごはん ミートローフ ブロッコリースープ サラダ（スパゲッティ）	ごはん セレクト鍋 甘酢漬け（大根）	ごはん さわらのバジルオイル焼き さつま汁 おろしスパサラダ	ごはん タンドリーチキン スープ（だいこん） 焼き春雨	ごはん 春巻 中華風コーンスープ 大根みそ煮	ごはん ポークチャップ もやしのスープ ふろふき大根	カレー カリッラーメンサラダ 福神漬(だいこん)	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 ほうれん草のスープ	ごはん さんま竜田揚げ 豚汁 マカロニサラダ
	エネルギー	855kcal	1066kcal	829kcal	936kcal	915kcal	930kcal	1005kcal	769kcal	880kcal	975kcal	783kcal	1023kcal	920kcal	889kcal
合計	エネルギー	2522kcal	2775kcal	2580kcal	2646kcal	2475kcal	2413kcal	2550kcal	2706kcal	2549kcal	2651kcal	2680kcal	2537kcal	2712kcal	2645kcal

		2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)	2025年12月20日(土)	2025年12月21日(日)	2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)	2025年12月28日(日)
朝食		ごはん もやしの味噌汁 切り干し大根の炒め煮 チキンナゲット	ごはん 豆腐と青ねぎ味噌汁 竹輪と白菜煮しめ オムレツ	ごはん みそ汁（玉ねぎ） 炒め煮（豚肉・大根） 野菜フライ	ごはん 豆腐と若布の味噌汁 ポークビッツと卵ソテー いんげんツナマヨネーズ和え	ごはん もやしの味噌汁 卵とハムソテー ミートボール	ごはん 豆腐と青ねぎ味噌汁 煮物（白菜・厚揚げ） 納豆	食パン5枚切 紅茶、バナナ ベーコンエッグ マカロニサラダ	ごはん もやしの味噌汁 野菜フライ 切り干し大根の炒め煮	ごはん 豆腐とえのき味噌汁 キャベツと豚肉炒め ミートボール	ごはん もやしの味噌汁 大根とツナの煮しめ チキンナゲット	ごはん 豆腐とえのき味噌汁 ポークビッツと卵ソテー 白菜煮びたし	ごはん じゃがいも味噌汁 ひじきの炒め煮 オムレツ	ごはん 豆腐とえのき味噌汁 だし巻き卵 炒め煮（豚肉・大根）	ピザトースト 紅茶 マカロニサラダ ヨーグルト
	エネルギー	606kcal	641kcal	629kcal	671kcal	754kcal	595kcal	615kcal	510kcal	596kcal	564kcal	631kcal	555kcal	650kcal	742kcal
昼食		ごはん チキン香草焼き ミネストローラスープ 青のりレンコン	肉うどん ゆず香漬け(白菜) 牛乳かん	ごはん ホイル焼き（鮭） 具だくさん汁 肉じゃが	ごはん アジのムニエル きのこ汁 かぶ卵とじ	ごはん もやしたっぷり鶏つくね 青菜スープ うのはな	チャーハン スープ（わかめ） サラダ（ツナのマヨネーズ和え）	スパゲッティミートソース ジュリエンヌスープ バゲッドサラダ	ごはん 鯖の味噌煮ゆず風味 ねぎま汁風 大根卵とじ	しょうゆラーメン サラダ(ヨーグルト・フルーツ)	ごはん 照り焼き（さわら） 具だくさんきのこ汁 ふくめ煮（もち巾着）	ごはん ホイル焼き（鮭） 小松菜とコーンかき玉汁 ハスのきんぴら	ミックスサンドイッチ 紅茶 カリッラーメンサラダ	そぼろ丼（三色） 清汁 ごま酢和え(もやし)	きつねうどん キャベツのツナマヨネーズ和え
	エネルギー	845kcal	920kcal	815kcal	790kcal	769kcal	779kcal	846kcal	802kcal	542kcal	717kcal	668kcal	1100kcal	829kcal	417kcal
間食昼		牛乳 りんごケーキ	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 クレープ（いちご）	牛乳 餅	牛乳 セルフケーキ	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
	エネルギー	349kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	211kcal	623kcal	1016kcal	557kcal	122kcal	211kcal	211kcal	211kcal
夕食		ごはん さわらの幽庵 ねぎま汁風 そぼろ煮（じゃがいも）	ごはん クリームシチュー（ポーク） コロッケ 豆腐サラダ	ごはん ヤンニョムチキン みずなのスープ 焼きビーフン	ごはん ピーマンとじゃがいも豚のピリ辛ケチャップ炒め 中華風コーンスープ きのこのカレー風味ペンネ	ごはん さばの味噌煮 すいとん かき揚げ	ごはん 焼肉 もやしのスープ	ごはん ハムはさみフライ ブロッコリーと厚揚のみそ汁 かぶの煮物	ごはん 煮込みハンバーグ スープ（かぶ） マカロニサラダ	ハヤシライス じゃがいものパリパリサラダ	クリスマスメニュー	ごはん 鶏肉のチーズダッカルビ 大根とニラのスープ 春雨こってりカレー煮	ごはん ぶりの照り焼き カレー風味けんちん汁 じゃがいもや卵のテリテリ煮	ごはん 白身魚明太マヨ きのことベーコンの和風豆乳スープ ジャーマンポテト	ごはん アジフライ みそけんちん汁 レンコン彩りサラダ
		737kcal	1179kcal	835kcal	813kcal	896kcal	1053kcal	1087kcal	872kcal	1164kcal	1393kcal	879kcal	710kcal	983kcal	
		2537kcal	2951kcal	2491kcal	2484kcal	2631kcal	2638kcal	2759kcal	2806kcal	3318kcal	3231kcal	2301kcal	2576kcal	2673kcal	2104kcal

※クリスマスメニュー詳細
・カップ寿司
・グリーンサラダ
・クラムチャウダー
・ミニグラタン
・星のハンバーグ
・ローストビーフ
・ローストチキン
・季節のくだもの
・シャンメリー
・パン

※おせち詳細
・黒豆
・たたきごぼう
・栗きんとん
・数の子
・一口昆布巻き
・だて巻き
・サーモン花形
・紅白かまぼこ
・田作り