2026年 12月　献立表

ハートフルキッチン(那須校)

	月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		焼き鮭 グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	ホットドッグ グリーンサラダ 牛乳 スープ 味噌汁	ハムステーキ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム スープ 味噌汁	かぼちゃのプチグラタン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム お茶漬け 味噌汁	野菜の焼きつくね グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食		キムタクごはん 中華コーンスープ 春巻き サニーレタスサラダ 牛乳	ホワイトソースドリア ミネストローネ フライドれんこんサラダ バナナ	牛丼 大根とツナの塩柑橘サラダ シンプルサラダ 型抜きチーズ	キャラメルシュガー揚げパン チキントマトクリームシチュー ノンフライナゲット クルトンサラダ 牛乳	ごはん けんちん汁 カレイのしょうが煮 レタスとにんじんのサラダ ひじき煮	選べるお弁当
夕食		きしめん かきあげ キャベツとささみの梅おかか和え マンゴープリン	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のトマトバジルチーズ焼き ミモザサラダ 社長の気まぐれデザート	ごはん 豚汁 さばの塩焼き チョレギサラダ 雪見だいふく	沖縄そば いんげんのツナマヨカレーサラダ シンプルサラダ カットマンゴー	ごはん わかめとはんぺんのすまし汁 鶏肉のマスタード焼き レタスきゅうりサラダ りんご	中華丼 小籠包２個 ゆでブロッコリー りんごジュース
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	肉団子3個 ゆでブロッコリー＆ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム キャベツと揚げの味噌汁 スープ	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ ココア	チーズオムレツ ゆでブロッコリー＆ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム 味噌汁 スープ	ハッシュドポテト 赤ウインナー2本 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 味噌汁 スープ	チキンのオーブン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁 ヨーグルト	ジャーマンポテト グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食	クリームスープスパゲティ えびのたまごサラダ アーモンドサラダ いちごゼリー	ツナマヨエッグトースト ポトフ風スープ いかリング グリーンサラダ 牛乳	ごはん まいたけの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き レタスきゅうりサラダ みかん	麦ご飯 鶏つみれとみつばのすまし汁 鶏のごまみそ焼き グリーンサラダ とろろ	クロワッサン デニッシュ食パン マカロニスープ スペイン風オムレツ シンプルサラダ 牛乳	ごはん さつまいもの味噌汁 ホワイトソース煮込みハンバーグ ミモザサラダ りんごジュース	やきそば えびフリッター ゆでブロッコリー ミニチョコクレープ
夕食	ごはん わかめと豆腐葱の味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め クルトンサラダ 焼き芋	魚介とんこつラーメン 豚角煮入りちまき サニーレタスサラダ ラフランスゼリー	ごはん 水口家のすまし汁 牛肉のしょうが炒め 季節のサラダ 豆乳パンナコッタ	ビビンバ れんこんのはさみ揚げ 千切りキャベツサラダ 型抜きチーズ	カレーうどん ミニピザまん ほうれん草ともやしのポン酢和え キウイフルーツ	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め 大根とツナの塩柑橘サラダ 雪見だいふく	ごはん もやしの味噌汁 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ゆでオクラ アセロラゼリー
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	照り焼きチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム キャベツと揚げの味噌汁 スープ	くわいとひじきの肉団子2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり 味噌汁 スープ	ベーコンスクランブルエッグ ゆでブロッコリー＆ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	ミニドッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 納豆 味噌汁 スープ	黒こしょうチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 味噌汁 スープ	鶏レバー入り肉団子 ゆでブロッコリー＆ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム トマトコンソメスープ 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食	なすとひき肉のボロネーゼ風 かぼちゃｻﾗﾀﾞ グリーンサラダ プリン	ひき肉のガーリックごはん キャベツとウインナーのスープ 野菜コロッケ レタスコーンサラダ ライチゼリー	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 トンテキ グリーンサラダ 牛乳	ごはん かき玉汁 たらのトマトバジルチーズ焼き シンプルサラダ りんごカットゼリー	ビーフカレー カリフラワーとハムのマリネ シンプルサラダ パイナップルゼリー	セルフハンバーガー ミネストローネ 千切りキャベツサラダ 牛乳	塩ラーメン かにしゅうまい ゆでオクラ みかん
夕食	鶏飯 ちくわの磯辺揚げ 春雨のマヨポン酢サラダ たい焼き	野菜味噌ラーメン 豚角煮入りちまき サラダ菜きゅうりサラダ フルーチェ(ミックスベリー)	菜めし 豚肉と白菜のうま煮 小籠包２個 グリーンサラダ りんご	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 **から揚げ食べ放題** 千切りキャベツサラダ グレープフルーツジュース	サラダうどん ぎょうざ キャベツのおかか和え カットマンゴー	**★ハッピーサンクスフェスティバルメニュー★** チキンライス つぶつぶコーンスープ フライドチキン シーザーサラダ ケーキ	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 グリルチキン(選べるソース) ゆでブロッコリー アロエヨーグルト
	21日	22日終業式	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ツナオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム スープ 味噌汁					
昼食	カルボナーラ ノンフライナゲット3個 シンプルサラダ アセロラゼリー	ごはん 白菜と揚げの味噌汁 牛肉ケチャップ炒め/ シンプルサラダ ごまだんご	冬休み →				
夕食	キーマカレー 黒こしょうチキン 大根とツナの塩柑橘サラダ 那須の温泉卵	卵あんかけうどん ぎょうざ グリーンサラダ 手作りパイナップルゼリー					
	28日	29日	30日	31日			
朝食							
昼食							
夕食							

♪メモ

天候により、献立が変更される場合がありますのでご了承ください。

2学期も残すところあと少しとなり、すっかり寒くなってきました。私達は食べることによって体をつくり、動くためのエネルギーを得ています。病気をしない健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えていろいろな食品を食べること が必要です。風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からからだを守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためには栄養バランスの取れた食事をすることが基本ですが、なかでも不足しないように気をつけたいのはカラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。
今月はたくさんビタミンが取れるように果物や果物を使ったデザートを多く取り入れています。しっかり食べて風邪に負けない体を作りましょう。
12/19夕食は那須本校**「ハッピーサイエンスフェスティバル」**の特別献立です。また、12/18夕食はリクエストの多かったからあげ食べ放題です。お楽しみに♪
冬季休業のため12/23昼食より食事オーダー制となります。

