

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) すきやき風煮物	さつまいもあずきパイ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 パイ皮/さつまいも	わかめ/かつお節 みそ/焼き豆腐 豚もも肉/ゆで小豆缶 牛乳	玉ねぎ/はくさい にんじん/みかん	チャーハン 牛乳
3 火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 ひじきサラダ	五平もち 牛乳 りんご	牛乳パン/マカロニ パン粉/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) ごま/三温糖	鶏もも肉/干ひじき みそ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ きゅうり/にんじん りんご	にゅうめん 牛乳
4 水	納豆ごはん みそ汁(じゃが・玉ねぎ) ぶりの照り焼き ブロッコリーおかか和え	レモンマフィン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも/三温糖 薄力粉/バター コーンフレーク	挽きわり納豆/かつお節 みそ/ぶり/牛乳	玉ねぎ/ブロッコリー にんじん/レモン ★バナナ	おにぎり 牛乳
5 木	豚とキャベツのスパゲティ すまし汁(はんぺん・みつ かぼちゃサラダ)	ツナとなめたけのごはん 麦茶 みかん	スパゲティ/サラダ油 三温糖/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/はんぺん かつお節/ベーコン ツナ缶/のり	キャベツ/みつば かぼちゃ/きゅうり えのきたけ/みかん	ぞうすい 牛乳
6 金	ポークハヤシライス きのこスープ 春雨サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) サラダ油/バター ごま油/はるさめ 三温糖/薄力粉	豚モモ/ハム/牛乳	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ きゅうり/★バナナ	うどん 牛乳
7 土	ごま塩ごはん 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) ごま/サラダ油 マカロニ/三温糖	豚もも肉/きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ ★バナナ	おにぎり 牛乳
9 月	マーボー丼 すまし汁(麩・大根) のり和え	ピザトースト 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 かたくり粉/焼きふ 食パン	木綿豆腐/豚ひき肉 みそ/かつお節/のり ウィンナー/チーズ 牛乳	ねぎ/しょうが/だい こん/ごまつな/もやし/ にんじん/青ピーマン/ 玉ねぎ/とうもろこし缶 詰(ホム)/りんご	チャーハン 牛乳
10 火	干し芋パン(幼) レーズンボール(乳) キャベツスープ 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根ごまマヨサラダ	ソース焼きそば 牛乳 みかん	干し芋パン/白ごま マヨネーズ/三温糖 蒸し中華めん/サラダ油	ベーコン/鶏もも肉 豚もも肉/あおのり 牛乳	キャベツ/マーマレード にんにく/しょうが 切干大根/きゅうり とうもろこし缶/玉ねぎ もやし/にんじん みかん	ぞうすい 牛乳
11 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) 鮭フライ 切り昆布煮付け	クッキー 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉/パン粉 サラダ油/三温糖 バター	みそ/かつお節/鮭 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/さやいんげん ★バナナ	にゅうめん 牛乳
12 木	みそうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 りんご	うどん(ゆで)/三温糖 サラダ油 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/みそ かつお節/凍り豆腐 鶏もも肉/チーズ わかめ	だいこん/はくさい 干し椎茸/玉ねぎ にんじん さやいんげん/りんご	ケチャップ ライス 牛乳
13 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば ミートローフ キャベツソテー)	あんぱん 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/サラダ油 あんぱん	かつお節/豚ひき肉 牛乳	ぶなしめじ/みつば 玉ねぎ/グリーンピース とうもろこし缶 キャベツ/にんじん みかん	ぞうすい 牛乳
14 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) 三温糖/かたくり粉 サラダ油/ごま油 薄力粉	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/しょうが グリーンピース/にんじん だいこん/もやし きゅうり/みかん	おにぎり 牛乳
16 月	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) すきやき風煮物	さつまいもあずきパイ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 パイ皮/さつまいも	わかめ/かつお節 みそ/焼き豆腐 豚もも肉/ゆで小豆缶 牛乳	玉ねぎ/はくさい にんじん/みかん	チャーハン 牛乳
17 火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 ひじきサラダ	五平もち 牛乳 りんご	牛乳パン/マカロニ パン粉/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) ごま/三温糖	鶏もも肉/干ひじき みそ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ きゅうり/にんじん りんご	にゅうめん 牛乳
18 水	納豆ごはん みそ汁(じゃが・玉ねぎ) ぶりの照り焼き ブロッコリーおかか和え	レモンマフィン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも/三温糖 薄力粉/バター コーンフレーク	挽きわり納豆/かつお節 みそ/ぶり/牛乳	玉ねぎ/ブロッコリー にんじん/レモン ★バナナ	おにぎり 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	豚とキャベツのスパゲティ すまし汁 (はんぺん・みつ かぼちゃサラダ)	ツナとなめたけのごはん 麦茶 みかん	スパゲティ/サラダ油 三温糖/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/はんぺん かつお節/ベーコン ツナ缶/のり	キャベツ/みつば かぼちゃ/きゅうり えのきたけ/みかん	ぞうすい 牛乳
20 金	ポークハヤシライス きのこスープ 春雨サラダ	フアマンケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) サラダ油/バター ごま油/はるさめ 三温糖/薄力粉	豚モモ/ハム/牛乳	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ きゅうり/★バナナ	うどん 牛乳
21 土	ごま塩ごはん 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) ごま/サラダ油 マカロニ/三温糖	豚もも肉/きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ ★バナナ	おにぎり 牛乳
23 月	マーボー丼 すまし汁 (麩・大根) のり和え	ピザトースト 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 かたくり粉/焼きふ 食パン	木綿豆腐/豚ひき肉 みそ/かつお節/のり ウィンナー/チーズ 牛乳	ねぎ/しょうが/だい こん/こまつな/もやし/ にんじん/青ピーマン/ 玉ねぎ/とうもろこし缶 詰(体-ル)/りんご	チャーハン 牛乳
24 火	干し芋パン(幼) レーズンボール(乳) キャベツスープ 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根ごまマヨサラダ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	干し芋パン/白ごま マヨネーズ/三温糖 蒸し中華めん/サラダ油	ベーコン/鶏もも肉 豚もも肉/あおのり 牛乳	キャベツ/マーマレード にんにく/しょうが 切干大根/きゅうり とうもろこし缶/玉ねぎ もやし/にんじん ★バナナ	ぞうすい 牛乳
25 水	サンドイッチ コンソメスープ チュウリップから揚げ お星さまポテト ポイルブロッコリー みかん	クリスマスカップケーキ 麦茶	食パン/マーガリン マカロニ/三温糖 かたくり粉/じゃがいも サラダ油/マヨネーズ 薄力粉/バター	ロースハム/チーズ 牛乳/クリーム	いちごジャム/玉ねぎ しょうが/ブロッコリー みかん/いちご	にゅうめん 牛乳
26 木	ぎつうどん 大根とツナの煮物 チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	うどん(ゆで)/三温糖 水稲穀粒(精白米)	かつお節/わかめ かまぼこ/油揚げ ツナ缶/チーズ	ねぎ/だいこん にんじん/りんご	ケチャップ ライス 牛乳
27 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば ミートローフ キャベツソテー	ジャムパン 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) パン粉/サラダ油 ジャムパン	かつお節/豚ひき肉 牛乳	ぶなしめじ/みつば 玉ねぎ/グリーンピース とうもろこし缶 キャベツ/にんじん みかん	ぞうすい 牛乳
28 土	中華風そばろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) 三温糖/かたくり粉 サラダ油/ごま油 薄力粉	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/しょうが グリーンピース/にんじん だいこん/もやし きゅうり/みかん	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆25日はクリスマスお誕生日会です

エネルギー(kcal)      たんぱく質(g)      脂質(g)

幼児	545	18.7	17.5
乳児	483	16.9	16.5

