

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (木) 15 (木)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう	せんべい/牛乳/米/木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩 マーマレード、片栗粉/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖 いんげん/チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター 牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
2 (金) 16 (金)	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 焼きさわらのもやしあんかけ 白菜のごま酢和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/こまつな、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、食塩、もやし、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 ごま油、片栗粉/はくさい、にんじん、酢、砂糖、食塩、ごま/小麦粉 ベーキングパウダー、豆乳、油、黒砂糖、甘納豆/牛乳	チーズ お茶 黒糖蒸しパン(豆乳) 牛乳
3 (土) 17 (土)	スープスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ 赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、洋風だしの素 食塩、こしょう/オレンジ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
5 (月) 19 (月)	御飯 クラムチャウダー タンドリーチキン フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、水、クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉/鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ 砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶 油、酢、食塩、白こしょう/にら、豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、米粉、食塩 水、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	ヨーグルト お茶 チヂミ 牛乳
6 (火) 20 (火)	じゃこまぜ御飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 炒り豆腐(ひじき) チンゲン菜の昆布和え(もやし)	クラッカー/牛乳/米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節 /切り干しだいこん、さといも、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/木綿豆腐 鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖 片栗粉、いんげん/チンゲンサイ、もやし、塩こんぶ、ごま油/食パン、いちごジャム /牛乳	クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
7 (水) 21 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉の香味焼き かぶと人参の甘酢漬	ブルー/牛乳/米/キャベツ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(肩ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒/かぶ、かぶ・葉、にんじん 砂糖、食塩、酢/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
8 (木)	御飯 すまし汁(じゃが芋・えのき) 蒸しさけの照りつけ 根菜と豚肉のみそ煮	せんべい/牛乳/米/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/さけ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 /豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、かつお・昆布だし汁、米みそ しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/ホットケーキ粉、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 ホットケーキ 牛乳
9 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ しょうゆ、みりん、砂糖/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 /マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	チーズ お茶 マカロニきな粉 牛乳
10 (土) 24 (土)	きつねうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩/みかん/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
12 (月) 26 (月)	御飯 みそ汁(もやし・えのき) 豚肉とたまねぎのソテー ほうれん草と油揚げのお浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉 たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース/ほうれん草、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/ホットケーキ粉 木綿豆腐、砂糖、ごま、油/牛乳	ヨーグルト お茶 胡麻ドーナツ 牛乳
13 (火) 27 (火)	御飯 みそ汁(あさり) がんもどき(さつまいも) ブロッコリーのごまあえ	クラッカー/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しょうゆ、さつまいも、食塩、片栗粉、油 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖 ごま/にんじん、ゼラチン、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁/牛乳	クラッカー 牛乳 キャロットゼリー(ゼラチン) 牛乳
14 (水) 28 (水)	カレーライス コールスローサラダ りんご	ブルー/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、油、酢、食塩 /りんご/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
22 (木) <b>誕生会</b>	コーンクリームスープ ミートスパゲティ カリフラワーサラダ	せんべい/牛乳/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、油、洋風だしの素、豆乳 食塩、片栗粉、パセリ粉/スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉/カリフラワー、ブロッコリー にんじん、酢、油、食塩、こしょう/ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖 オレンジ濃縮果汁、生クリーム、みかん缶/麦茶(浸出液)	せんべい 牛乳 オレンジムース お茶
23 (金) <b>クリスマス会</b>	ピラフ きのこのスープ 鶏肉の照り焼き ひじきのマリネ	チーズ/麦茶(浸出液)/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 /えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉 しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり にんじん、油、酢、食塩/米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖 豆乳、油、粉糖、生クリーム、砂糖、いちご、みかん缶、もも缶(白桃)/牛乳	チーズ お茶 米粉のココアケーキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	419Kcal	18.3g
	(466Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	533Kcal	22.2g
	(574Kcal)	(23.0g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(22日)

昼食

- ・コーンクリームスープ
- ・ミートスパゲティ
- ・カリフラワーサラダ

午後おやつ

- ・オレンジムース
- ・お茶

★クリスマス会(23日)

昼食

- ・ピラフ
- ・きのこスープ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ひじきのマリネ

午後おやつ

- ・米粉のココアケーキ
- ・牛乳