


| 日 | 曜 | 献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|---|---|--|---------------------|--|---|--|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 1 栄養士が考えた 人気メニュー | 金 | ハンバーグカレーライス 冬野菜サラダ 白菜スープ みかん | 牛乳 いなりにぎり | 生クリーム、チーズ、豚肉、鶏肉、ツナ かつお節、牛乳、油揚げ | 米、小麦粉、バター、ごま油、砂糖、ごま 油、米 | 玉ねぎ、れんこん、人参、ブロッコリー、大根 きゅうり、コーン、白菜、みかん、小松菜 |
| 2・16 | 土 | 白菜中華あんかけごはん 春雨サラダ じゃがいもスープ | 牛乳 焼うどん | 豚肉、ツナ、かつお節、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま じゃがいも、バター、うどん | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、コーン きゅうり、ほうれん草、きゃべつ |
| 4 手作りふりかけ | 月 | ごはん 鮭の塩焼き おろし和え かぼちゃのそぼろあんかけ 大根と油揚げみそ汁 | 牛乳 りんご ココアプリン | 鮭、豚肉、みそ、かつお節、牛乳 油揚げ | 米、砂糖、油、プリン素、ホイップクリーム | 大根、人参、小松菜、りんご、なめこ、玉ねぎ かぼちゃ、わかめ、ねぎ |
| 5・19 | 火 | 北海ラーメン チーズダッカルビ ベリーデザート | 牛乳 じゃがまる | 豚肉、なると、みそ、かつお節、鶏肉 チーズ、牛乳 | 中華麺、ごま油、バター、砂糖、さつまいも じゃがいも、油 | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン しめじ、いちご、蒸しパンミックス、わかめ |
| 6・20 | 水 | 中華おこわ 錦糸しゅうまい きゃべつマヨネーズ和え 中華風豆腐汁 | 牛乳 コーンフレーククッキー | 豚肉、卵、かにかまぼこ、豆腐、かつお節 牛乳 | 米、もち米、ごま油、砂糖、ごま、春雨 ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、バター コーンフレーク | 人参、たけのこ、干しいたけ、ひじき、玉ねぎ きゃべつ、きゅうり、白菜、もやし |
| 7・21 | 木 | きなこトースト チキンクリームシチュー チーズサラダ 牛乳 7日：冷凍みかん 21日：みかん | お茶 ツナマヨおにぎり | きな粉、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ ツナ | 食パン、バター、砂糖、じゃがいも、小麦粉 油、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、黄ピーマン、みかん |
| 8・22 | 金 | ごはん はんぺんのはさみ揚げ 白菜しらす和え 豚汁 | 牛乳 モンブラン風 | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、牛乳、しらす 豚肉、みそ、かつお節 | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、ごま油、じゃがいも、さつまいも、バター 砂糖、ビスケット | 玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、ごぼう 大根 |
| 9・23 | 土 | ごはん 豚肉生姜焼き ナムル わかめスープ | 牛乳 たまごドーナツ | 豚肉、ハム、卵、かつお節、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉 バター | きゃべつ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン 切干大根、きゅうり、もやし、小松菜、ねぎ わかめ |
| 11 | 月 | ミートソーススパゲティ パインサラダ チンゲン菜と豆腐スープ | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉、大豆、チーズ、豆腐、かつお節 卵、牛乳 | スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 ごま油、春雨、蒸しパンミックス | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり 人参、パイン缶、チンゲン菜、干しいたけ |
| 12・26 | 火 | さつまいもパン 鶏肉マーマレード焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト オニオンスープ 牛乳 | お茶 ラーメン | 鶏肉、ハム、ヨーグルト、牛乳、ベーコン かつお節 | パン、マーマレードジャム、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、砂糖、バター 中華麺、ごま油 | 人参、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶 玉ねぎ、もやし、きくらげ |
| 13・27 | 水 | ごまツナカレーライス 魚竜田揚げサラダ きのこスープ | 牛乳 コーンマヨサンド | ツナ、生クリーム、チーズ、白身魚、鶏肉 牛乳 | 米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン ノンエッグマヨネーズ | コーン、玉ねぎ、しめじ、人参、きゃべつ ブロッコリー、赤ピーマン、えのき、しめじ 小松菜 |
| 14・28 | 木 | 鶏塩うどん 鮭マヨじゃがグラタン オレンジゼリ | 牛乳 カルシウムおにぎり | 鶏肉、油揚げ、かつお節、鮭、チーズ しらす、牛乳 | うどん、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、オレンジジュース、ゼリー素、米 | 大根、人参、えのき、ピーマン、みかん缶 小松菜、玉ねぎ、ねぎ、わかめ |
| 15 | 金 | ごはん 焼きメンチカツ フライドポテト トマト おでん わかめとえのきみそ汁 | 牛乳 バナナ ビスケット | 豚肉、豆腐、鶏肉、厚揚げ、さつまいも揚げ かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、卵 | 米、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖 ビスケット | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、トマト 大根、えのき、バナナ、わかめ |
| 25 おたのしみ | 月 | エビピラフ ローストチキン ツリーサラダ ミネストローネ | 牛乳 キャンドルケーキ | えび、鶏肉、チーズ、豚肉、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、じゃがいも、パン ノンエッグマヨネーズ、マカロニ ホイップクリーム | コーン、玉ねぎ、人参、グリーンピース ブロッコリー、バナナ、いちご |
| 18 お誕生日 バイキング | 月 | 二種パン 鶏肉唐揚げ ポテト カップサラダ コーンポタージュスープ いちごゼリー | 牛乳 クリスマスおやつ | 鶏肉、牛乳、ベーコン | パン、じゃがいも、油、砂糖、バター ゼリー素、パイ生地、ホイップクリーム 小麦粉 | 玉ねぎ、きゃべつ、人参、ブロッコリー コーン、いちご、フルーツ缶 |
|  * 3歳未満児 * 3歳以上児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.7 | 460 | 19 | 18 |
| | | | 2 | 529 | 21 | 19 |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きまます。
 ※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。