

日	曜	昼食献立名	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	木	中華おこわ ししゃもみりん焼き(1・2歳児鮭切り身) チャプチェ 卵と豆腐スープ	牛乳 バナナ クリームサンドクラッカー	豚肉、ししゃも、ハム、豆腐、卵 牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、油、春雨 ごま、クラッカー	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、きゃべつ もやし、ピーマン、わかめ、バナナ
2・16	金	ごはん 焼きメンチカツ カラフルサラダ いも煮汁(★山形県)	牛乳 ココアクッキー	豚肉、卵、牛乳、チーズ、豆腐、かつお節	米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、里芋 バター	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー ピーマン、まいたけ
3・17	土	みそラーメン ツナマヨじゃがグラタン みかん	牛乳 フレックスナック	豚肉、みそ、かつお節、ツナ、チーズ 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、バター マシュマロ、コーンフレーク	もやし、きゃべつ、人参、コーン、にら 玉ねぎ、ピーマン、みかん
5・19	月	ミルクパン じゃがいものチーズソース煮 ブロッコリーサラダ フルーツ盛合わせ 牛乳	お茶 納豆スナック	鶏肉、豆乳、チーズ、牛乳、生クリーム みそ、納豆	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま 砂糖、油、ごま油、餃子皮	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、ブロッコリー きゃべつ、バナナ、みかん、りんご ほうれん草
6・20	火	わかめごはん はんぺんサンドフライ かぼちゃ含め煮 焼肉サラダ 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 プリン クラッカー	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、豚肉 豆腐、みそ、かつお節、牛乳	米、ごま、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉 パン粉、油、砂糖、麩、プリン素、クラッカー	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、人参、きゅうり コーン、ほうれん草、わかめ
7・21	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(★北海道) 大根と生揚げ肉あんかけ かき玉汁 りんご	牛乳 じゃがまる	鮭、みそ、豚肉、かつお節、卵、牛乳 生揚げ	米、砂糖、バター、油、じゃがいも 蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、えのき、しめじ、大根 玉ねぎ、干しいたけ、りんご
8・22	木	ほうとう風うどん(★山梨県) 白身魚磯揚げ おろし和え バナナ	牛乳 チーズ焼きおにぎり	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、かれい 卵、チーズ	うどん、砂糖、小麦粉、油、米	かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、干しいたけ ねぎ、小松菜、りんご、なめこ、バナナ
9・23	金	キャットロール チキンごまヨーグルト焼き こぶきいも カリカリベーコンサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 みかん ビスケット	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、豚肉 卵、かつお節、牛乳	パン、ごま、じゃがいも、油、砂糖 ビスケット	きゃべつ、人参、ブロッコリー、大根 コーン、みかん
10・24	土	ごはん 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	豚肉、チーズ、卵、かつお節、牛乳 ハム	米、油、ごま油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、蒸しパンミックス	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり コーン、ほうれん草
12	月	白菜中華あんかけごはん バンバンジー じゃがいもと油揚げみそ汁 カルピスボンチ	牛乳 カレーサンドパン	豚肉、鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、チーズ、大豆	米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま じゃがいも、パン、カルピス	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、もやし きゅうり、わかめ、バナナ、パイン、みかん缶
13・27	火	北海ラーメン(★北海道) 手作り錦糸しゅうまい ブロッコリーマヨネーズ和え みかん	牛乳 セルフおかかおにぎり	豚肉、なると、かつお節、みそ、卵 かにかまぼこ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、バター、ごま ノンエッグマヨネーズ、米	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、コーン わかめ、干しいたけ、ブロッコリー、みかん
14・28	水	ハヤシライス じゃこかりかりサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 14日:フレンチトースト 28日:蒸しパン	豚肉、しらす、ベーコン、かつお節 牛乳、卵	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ワンタン皮、砂糖、ごま油、食パン 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり 切干大根、コーン、チンゲン菜
26 お誕生日献立	月	パン二種 骨付きチキン焼き ツリーサラダ ABCスープ (1・2歳児鶏肉切り身) いちごゼリー	牛乳 クリスマスおやつ	鶏肉、豚肉、かつお節、牛乳	パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ クラッカー、マカロニ、ゼリー素 ホイップクリーム、パイ、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー しめじ、いちご
23 お楽しみ献立 (クリスマス)	金	ポロネーゼ風マカロニ ごろごろタルタルサラダ きのこスープ いちごヨーグルト	牛乳 ツリークレープシュゼット	豚肉、チーズ、えび、かつお節、ヨーグルト 牛乳	マカロニ、油、タルタルソース、砂糖 クレープ皮、オレンジジュース、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ブロッコリー きゅうり、トマト、コーン、えのき、小松菜 まいたけ、いちご
15 魚の日献立	木	ごはん 納豆 魚の塩焼き 菊花和え 細切り昆布とかぼちゃ煮 大根となめこみそ汁 みかん	牛乳 肉まん	納豆、鮭、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま、白滝、油、砂糖、肉まん	もやし、ほうれん草、なめたけ、菊花、昆布 かぼちゃ、人参、干しいたけ、グリーンピース 大根、なめこ、わかめ、みかん
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児			1.6	447	19.7	17.6
*3歳以上児			2	525	22.5	19.3

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きます。  
※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。