


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 手作りのふりかけ	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 パリーデザート	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 フルーツヨーグルト オニオンスープ 牛乳 マカロニサラダ	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	こまつなカレーライス 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歳児には牛乳がつかます。  
※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。