



●食事状況調査票にて事前に確認しておりますがご自宅で摂取した事の無い食材がございましたらお申し付けください。

日	日	日	曜	昼食献立名	果物	10時おやつ	使用食材(一部調味料は含まれません)			3時おやつ
							熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	29	水	御飯 すまし汁(豆腐・えのき) 鶏肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のごまマヨ和え	バナナ	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、しらすぼし、バター、ごま、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、コーン、えのきたけ	牛乳105 南瓜のマドレーヌ(卵不使用)
2	16	◆	木	御飯 みそ汁(小松菜・麩) 鮭の野菜あんかけ じゃが芋のソテー	みかん	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、ふ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたひきにく、みそ、ウインナー	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、はくさい、ピーマン	牛乳105 お好み焼き(卵なし)
3	17	◇	金	カレーライス 野菜スープ(きゃべつ・えのき・ねぎ) カリフラワーのサラダ	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、じゃがいも、カレールウ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、ツナかん	りんご、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん、バナナ、ねぎ、コーン、えのきたけ	牛乳105 フルーツヨーグルト
4	18		土	お子様きつねうどん さつま芋の甘煮 キャベツのゴマあえ	バナナ	朝牛乳60 たべっこ動物	うどん、さつまいも、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、こんぶ、のり	牛乳105 昆布おにぎり
5	19		日							
6	20		月	ガパオライス 豆腐スープ(豆腐・わかめ) キャベツの昆布サラダ	みかん	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、とうにゅう、バター、ごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しおこんぶ、わかめ	牛乳105 スイートポテト
7	21		火	納豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 鮭の竜田揚げ 小松菜と人参のサラダ	りんご	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、しよくパン、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、なつとう、みそ	りんご、ブロッコリー、こまつな、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳105 ジャムサンド
8	22		水	肉みそうどん 野菜スープ(小松菜・もやし) かぼちゃの甘煮	バナナ	朝牛乳60 お野菜チップス	うどん、こめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、しらすぼし、みそ、チーズ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、もやし、ねぎ	牛乳105 チーズお焼き
9	23		木	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) たらの中華風ソース ハスのサラダ	みかん	朝牛乳60 たべっこ動物	こめ、ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たら、とうにゅう、みそ、あぶらあげ、ツナかん、きなこ	みかん、れんこん、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ	牛乳105 きな粉ホットケーキ(バナナ添え)
10	★		金	御飯 みそ汁(大根・小松菜) 豚肉の生姜焼き さつまいもとひじきの煮物	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、さつまいも、マカロニ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ、あぶらあげ	りんご、たまねぎ、こまつな、パプリカ、ピーマン、にんじん、だいこん、コーン、しょうが、ひじき	牛乳105 スープヌードル
11	25		土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) もやしとひじきのあえもの	バナナ	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、クラッカー、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナかん、みそ、あぶらあげ	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、いんげん、ブルーベリージャム、いちごジャム、ひじき	牛乳105 クラッカーサンド2種
12	26		日							
13	27		月	和風スパゲティ 豆乳スープ(キャベツ・ウインナー) 大根とわかめのさらだ	りんご	朝牛乳60 たべっこ動物	スパゲティ、こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ウインナー、ごま、かつおぶし	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、コーン、えのきたけ、のり、わかめ	牛乳105 おかかおにぎり
14	28		火	御飯 すまし汁(わかめ・えのき) さけのみそ煮 ほうれん草とコーンのソテー	みかん	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、マカロニ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、きなこ、ウインナー、みそ	みかん、ほうれん草、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン、しょうが	牛乳105 マカロニきな粉
お誕生日献立				わかめご飯 みそ汁(小松菜・豆腐) 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、お誕生日クレープ(みかん)、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	りんご、ブロッコリー、こまつな、いちご、にんじん、きりぼしだいこん、しょうが、わかめ	牛乳105 クレープ(みかん) いちご
24日 ★クリスマス行事食 ★				クリスマスライス 野菜スープ(小松菜・もやし) もみの木ハンバーグ かぼちゃのサラダ	いちご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、クリスマスカップデザート、クラッカー、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、もみのきハンバーグ	かぼちゃ、いちご、ブロッコリー、こまつな、コーン、きゅうり、もやし、にんじん	牛乳105 クリスマスカップデザート クラッカー
 1か月の平均栄養量(1.2歳児・おやつ含む)							エネルギー	501 kcal		
							たんぱく質	21.3 g		
							脂質	14.8 g		
							塩分	1.3 g		

※12月24日はクリスマス行事食となります。

