



※事前に食事状況調査票にて確認を実施してい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	材料(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	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140 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	こめ、じゃがいも、こむぎ、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140 お好み焼き(卵なし)
3	17	◇	金	カレーライス 野菜スープ(キャベツ・えのき・ねぎ) カリフラワーのサラダ	りんご	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140 フルーツヨーグルト
4	18		土	お子様さつねうどん さつまいもの甘煮 キャベツのゴマあえ	バナナ	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140 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	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140 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	こめ、しょくパン、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140 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	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140 チーズお焼き
9	23		木	御飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) たら中華風ソース ハスのサラダ	みかん	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140 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	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140 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	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140 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	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140 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	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140 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	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140 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	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140 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(3～5歳児・おやつを含む)						エネルギー	615 kcal		
						たんぱく質	25.8 g		
						脂質	16.4 g		
						塩分	1.6 g		

※12月24日はクリスマス行事食になります。

