

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄 養 価
		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	延長番	
1	切干大根の混ぜご飯 しらすの卵焼き	米 うどん じゃが芋 三温糖 片栗粉 麩 油 オリーブ油	★牛乳 卵 豚ひき肉 しらす干し 豚ばら肉 油揚げ みそ こんぶ	みかん かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 しめじ エリンギ チンゲン菜 ねぎ トマト缶 ねぎ 切り干し大根 椎茸 にんにく	カレーうどん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g
15月	かぼちゃのラタトゥイユ 味噌汁(白菜小松菜麩)				抹茶ケーキ	
2	七分づき米 鮭のちゃんちゃん焼き	米 三温糖 油	★牛乳 鮭 おから ★チーズ みそ わかめ こんぶ かつお節 のり 青のり	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 なめこ 椎茸 ピーマン	おかかチーズおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.4 g
16火	卵の花 すまし汁(玉ねぎなめこわかめ)				五平餅	
3	七分づき米 豚すき煮	米 三温糖 しらす たき 油 じゃがいも 片栗粉	★牛乳 豆腐 豚もも肉 ツナ みそ こんぶ かつお節 豚ひき肉	みかん カリフラワー かぶ ねぎ 人参 椎茸 コーン	みそポテト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g
17水	カリフラワーのおかかツナマヨ 味噌汁(かぶしいたけ)				かぼちゃのケーキ	
4	七分づき米 さばのㄱ챍프 焼き	米 三温糖 油 小麦粉 コーンスターチ マヨネーズ	★牛乳 さば 鶏もも肉 豆腐 みそ こんぶ 卵	りんご ごぼう キャベツ 舞茸 パセリ	手作り卵パン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.4 g
18	チキンチキンごぼう 完了：鶏ごぼう煮				焼きおにぎり	
木	味噌汁(豆腐舞茸キャベツ)					
5	七分づき米 鶏肉のチーズピカタ	米 食パン さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 ★バター	★牛乳 鶏もも肉 ひじき 卵 しらす干し ★チーズ(粉) 青のり	みかん 人参 玉ねぎ コーン	しらすマヨトースト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
19金	ひじきのバター炒め さつまいもポタージュ				キャロットケーキ	
6	焼きそば 中華スープ	さつま芋 蒸し中華めん ★バター 三温糖 油 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵 青のり	みかん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし チンゲン菜 人参	スイートポテト	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
20土					クラッカー	
8	チキンカレーライス 切干大根の和え物	⑧米 じゃが芋 小麦粉 ★バター 油 三温糖 ごま油 ②米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 ★バター 油 ごま油	⑧★牛乳 鶏もも肉 豆腐 鮭 卵 こんぶ のり 青のり ②★牛乳 鶏もも肉 豆腐 小豆 こんぶ	⑧りんご 玉ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根 ねぎ コーン にんにく ②かぼちゃ りんご 玉ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根 ねぎ コーン にんにく	⑧鮭卵おにぎり ②かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
22月	すまし汁(豆腐ねぎコーン)				マヨ醤油焼きおにぎり	
9	七分づき米 ポークチャップ	さつま芋 米 グラニュー糖 油 小麦粉 パン粉 三温糖	★牛乳 豚もも肉 ぼたて みそ ★チーズ こんぶ 豚ひき肉	みかん 玉ねぎ カリフラワー みずな ほうれん草 かぶ にら しめじ にんにく	いもけんぴ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.1 g
23火	冬野菜グラタン 味噌汁(しめじ水菜にら)				ブルーベリーケーキ	
10	⑩ふりかけご飯/豆腐ハンバーグ ポテトサラダ/ワントンスープ	⑩米 じゃが芋 小麦粉 ★バター 三温糖 ワントンの皮 コーンスターチ マヨネーズ ごま油 ④米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 パン粉 コーンスターチ マヨネーズ グラニュー糖 バター	⑩★牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 鶏むねひき肉 ツナ しらす干し 煮干し かつお節 青のり ②④★牛乳 豚ひき肉 卵 ★生クリーム ぼたて貝柱 鶏肉 青のり	⑩みかん パイナップル きゅうり ねぎ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン ②④みかん 人参 れんこん コーン 玉ねぎ きゅうり 苺 レーズン	⑩パインケーキ ②④クリスマスケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
24	②④ケチャップライス/ミートローフ				おかか焼きおにぎり	
水	ポテトサラダ/ホタテのクラムチャウダー					
11	七分づき米 ぶりの生姜焼き	米 小麦粉 じゃが芋 長芋 マヨネーズ はるさめ 油 三温糖 ごま油	★牛乳 ぶり 豚ひき肉 豆腐 卵 豚ばら肉 みそ かつお節 こんぶ 青のり	白菜 りんご 人参 キャベツ れんこん ごぼう 玉ねぎ ねぎ 姜	お好み焼き	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.3 g
25	白菜と春雨のそぼろ炒め				バターケーキ	
木	豚汁					
12	七分づき米 鶏の唐揚げ	米 食パン 片栗粉 三温糖 ★バター 粉糖	★牛乳 鶏もも肉 卵 しらす干し みそ こんぶ	みかん かぼちゃ もやし ブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	フレンチトースト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
26	完了：照り焼きチキン ブロッコリーとしらすの和え物				塩わかめ焼きおにぎり	
金	味噌汁(かぼちゃ玉ねぎ)					
13	五目あんかけうどん ジャーマンポテト	じゃが芋 うどん 小麦粉 三温糖 ★バター 片栗粉 油 ごま油	★牛乳 豚ばら肉 ベーコン 卵	みかん 大根 ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	甘食	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 3.3 g
27土					クラッカー	

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶 乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・2歳以上のクラスはお昼に旬の果物が付きます。・0、1歳は誤食予防の為、豚モモこま肉は豚挽き肉に厚揚げは豆腐に変更しています。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🍷マークはおたのしみおやつです。
・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

米 うどん じゃが芋	★★牛乳 卵 豚ひき	みかん か ぼちゃ 玉
米 三温糖 油	★★牛乳 鮭 おから	りんご 玉 ねぎ 人参
米 三温糖 しらたき	★★牛乳 豆腐 豚も	みかん カ リフラワー
米 三温糖 油 小麦粉	★★牛乳 さば 鶏も	りんご ご ぼう キャ
米 食パン さつま芋	★★牛乳 鶏もも肉	みかん 人 参 玉ねぎ
さつま芋 蒸し中華	★★牛乳 豚ひき肉	みかん 玉 ねぎ キャ
⑧米 じゃ が芋 小麦	⑧★★牛 乳 鶏もも	⑧りんご 玉ねぎ 人
さつま芋 米 グラ	★★牛乳 豚もも肉	みかん 玉 ねぎ カリ
⑩米 じゃ が芋 小麦	⑩★★牛 乳 豚ひき	⑩みかん パイナップ
米 小麦粉 じゃが芋	★★牛乳 ぶり 豚ひ	白菜 りん ご 人参
米 食パン 片栗粉	★★牛乳 鶏もも肉	みかん か ぼちゃ も
じゃが芋 うどん 小	★★牛乳 豚ばら肉	みかん 大 根 ねぎ