

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ご飯 さかなのフライ ポイルキャベツ 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/パ ン粉/マヨネーズ/タル タルソース/薄力粉/ ベーキングパウダー	牛乳/さかな/スティ ックチーズ/たまご/豆乳 クチース/たまご/豆乳	たまねぎ/キャベツ/にんじ ん/きゅうり/ほうれんそう /えのきたけ	牛乳 豆腐クリーム蒸しパン 牛乳 スティックチーズ	15 金	ご飯 さかなのごまみど焼き かぶの酢の物(ゆず風味) /リクエストすまし汁!	水稲穀粒(精白米)/サ ラダ油/三温糖/オル ールフラン/ごま/かたくり 粉/薄力粉	牛乳/さかな/みど/わ かめ/チーズ/木綿豆腐 /花かつお/昆布	かぶ/きゅうり/にんじん/ ゆず/えのきたけ/たまねぎ /にら	牛乳 チーズちぢみ 牛乳 オールフラン
2 土	他人丼 バナナ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/ほ しっこ/無添加おかし	牛乳/豚肉/たまご	玉葱/にんじん/ねぎ/バ ナナ	牛乳 ほしっこ 牛乳 無添加おかし	16 土	豚丼 バナナ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/ミ レービスケット/無添加 おかし	牛乳/豚肉	たまねぎ/にんじん/バナナ	牛乳 ミレービスケット 牛乳 無添加おかし
4 月	ご飯 のりしお子キン コルスロ 根菜のスーフ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/か たくり粉/マヨネーズ/ ジャムパン	牛乳/鶏肉	りんご/コーン/キャベツ/ にんじん/きゅうり/だい こん/たまねぎ/オレンジ	牛乳 ジャムパンとオレンジ 牛乳 りんご	18 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポトポサラダ ポパイスープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/か たくり粉/薄力粉/じゃ がいも/マヨネーズ/ ウィンナーロール	牛乳/鶏肉	にんじん/きゅうり/コーン /ほうれんそう/しめじ/お かん/りんご	牛乳 ウィンナーロールと みかん 牛乳 りんご
5 火	ご飯 かぼちゃのクリームシチュ ー フロッコリーのツナ和え バナナ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/薄 力粉/おさつでボン/ク リームシチュールウ/マ カロニ	牛乳/鶏肉/ツナ缶/ ベーコン	かぼちゃ/にんじん/たま ねぎ/しめじ/フロッコリ ー/コーン/バナナ/キャベツ	牛乳 マカロニスープ 牛乳 おさつでボン	19 火	ご飯 さかなのケチャップがらめ 小松菜のソテー 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/さ つまいも/かたくり粉/ ケチャップ	牛乳/さかな/ツナ缶/ スティックチーズ/いわ しっこ	ごまつな/たまねぎ/にんじ ん/はくさい/えのきたけ	牛乳 ふかしいも いわしっこ 牛乳 スティックチーズ
6 水	ご飯 ズクエアしゅうまい 三色ナムル はくさいのスーフ	水稲穀粒(七分つき米) /三温糖/サラダ油/ しゅうまいの皮/いり ごま/じゃがいも/かた くり粉	牛乳/豚ひき肉/豆腐/ チーズ/あおのり/わか め	たまねぎ/しいたけ/ほう れんそう/にんじん/もやし/ はくさい/オレンジ	牛乳 チーズいもち 牛乳 オレンジ	20 水	ご飯 干草焼き 大豆ちりめん キャベツとわかめのみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/ご ま/かたくり粉/薄力粉 /ベーキングパウダー	牛乳/たまご/鶏ひき肉/ ちりめん/大豆水煮/ みど/花かつお/煮干し /豆乳/わかめ/豚ひき 肉	たまねぎ/にんじん/しい たけ/えのきたけ/キャベツ/ しょうが/干しいたけ/バ ナナ	牛乳 カッケーキ肉まん 牛乳 バナナ
7 木	冬野菜メニュー きなこかけごはん 筑前煮 さつまいものみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米)/サ ラダ油/三温糖/板ご ま/オリーブオイル/さ つまいも/薄力粉/粉糖/ ベーキングパウダー	牛乳/鶏肉/豆乳/きな こ/みど/花かつお/煮 干し	にんじん/れんこん/ごぼ ろ/だいこん/サント豆/ご まつな/ゆず	牛乳 ゆずケーキ 牛乳 オールフラン	21 木	冬至メニュー ご飯 さかなの野菜あんかけ かぼちゃのどぼろ煮 はくさいのみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/か たくり粉/すりごま/ オールフラン	牛乳/さかな/鶏ひき肉 /みど/花かつお/煮干 し/油揚げ	たまねぎ/にんじん/ピー マン/しいたけ/かぼちゃ/ えのきたけ/はくさい/ねぎ/ ゆず	牛乳 ゆずみど焼きおにぎり 牛乳 オールフラン
8 金	ご飯 ししゃもの天ぷら (カレー風味) 切り干し大根の酢の物 キャベツのみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/薄 力粉/カレー粉/ごま	牛乳/ししゃも/ひじき /油揚げ/みど/花かつ お/煮干し/ちりめん/ スティックチーズ	切り干し大根/にんじん/ きゅうり/キャベツ/たま ねぎ/だいこん菜	牛乳 だいたいん葉のおにぎり 牛乳 スティックチーズ	22 金	クリスマスランチ トナカイロールパン マカロニグラタン フロッコリー/トマト ☆にんじん/野菜スープ	パン/油/三温糖/パン粉/ ホワイトソース/クラ ッカー/ベーキングパウダー /ココア/マカロニ/薄力粉 /ほしっこ/マヨドレ	牛乳/鶏肉/チーズ/豆 乳クリーム/豆乳/ヨー グルト	たまねぎ/にんじん/ほう れんそう/しめじ/フロッコ リ/はくさい/コーン/い ちご/れんこん/フチトマト /パズリカ	牛乳 ツリーカッケーキ 牛乳 クラッカー
9 土	牛丼 りんご	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/胚 芽クッキー/無添加おかし	牛乳/牛肉	たまねぎ/にんじん/りんご	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 無添加おかし	23 土	牛とじ丼 りんご	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/ホ ワイトクリスマス/無添 加おかし	牛乳/牛肉/たまご	たまねぎ/にんじん/ねぎ/ りんご	牛乳 ホワイトクリスマス (せんべい) 牛乳 無添加おかし
11 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/す りごま/マヨネーズ/ ロールパン/薄力粉/パ ター	牛乳/豚肉/たまご/絹 かつお/スティックチ ーズ	たまねぎ/だいこん/にんじ ん/きゅうり/キャベツ/ しょうが	牛乳 スイートフル 牛乳 スティックチーズ	25 月	ご飯 鶏肉のレモン風味 野菜とツナの和風サラダ かぶのスーフ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/か たくり粉/オールフラン /あんぱん	牛乳/鶏肉/ツナ缶	レモン果汁/キャベツ/にん じん/きゅうり/かぶ/ほう れんそう/オレンジ	牛乳 あんぱんとオレンジ 牛乳 オールフラン
12 火	★もちつき★ ご飯 鶏じゃが かきたま汁	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/糸 こんにゃく/かたくり粉 /じゃがいも	牛乳/鶏肉/木綿豆腐/ 花かつお/昆布/きなこ /豆乳	にんじん/たまねぎ/サント 豆/ほうれんそう/えのきた け/オレンジ	牛乳 豆乳もち 牛乳 オレンジ	26 火	ご飯 さかなの根菜マヨコーン焼 フロッコリーのほかかあえ 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/マ ヨネーズ/マッシュマロ/ 薄力粉/ベーキングパウ ダー	牛乳/さかな/絹かつお /豆乳/豆乳クリーム	コーン/れんこん/にんじん /フロッコリー/キャベツ/ しめじ/たまねぎ/バナナ	牛乳 うさぎあん蒸しパン ★LAST 2023★ 牛乳 バナナ
13 水	ご飯 野菜炒め 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/は るさめ/野菜ウエハース	牛乳/豚肉/わかめ/ス ティックチーズ	たまねぎ/にんじん/もやし /ピーマン/キャベツ/はく さい/コーン/りんご	牛乳 野菜ウエハースと スティックチーズ 牛乳 りんご	27 水	ご飯 厚揚げのどぼろ煮 さつまいものみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/か たくり粉/マカロニ/さ つまいも/ほしっこ	牛乳/豚ひき肉/厚揚げ /みど/花かつお/煮干 し/きなこ	たまねぎ/にんじん/だい こん/サント豆/ごまつな	牛乳 マカロニあべかわ 牛乳 ほしっこ
14 木	チャーハン 豆腐のスーフ みかん	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/ま んまほんせん/薄力粉/ ベーキングパウダー	牛乳/豚ひき肉/たまご /木綿豆腐/豆乳	たまねぎ/にんじん/しい たけ/ねぎ/しめじ/ごま つな/バナナ/みかん	牛乳 豆腐バナナケーキ 牛乳 まんまほんせん	28 木	年越しランチ 鶏ごぼろ焼き込みご飯 年越しうどん かき揚げ みかん	水稲穀粒(七分つき米) /サラダ油/三温糖/板 ごま/こんにゃく/うどん玉/ さつまいも/星のパフ/ 米棒くん/せりー	牛乳/鶏肉/ちくわ/油 揚げ/スティックチ ーズ	ごぼろ/にんじん/しめじ/ たまねぎ/サント豆/みかん	牛乳 米棒くん→星のパフとせりー 以上児→米棒くんとせりー 牛乳 スティックチーズ

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※午前のおやつは3歳未満児のみです。