

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

※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。