

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	大根・人参・土生姜	✓牛 乳 ゼリー
	高野豆腐の煮物 もずくのみそ汁	高野豆腐 もずく・みそ	砂糖	人参・干椎茸・チンゲン菜 玉葱・えのき・青葱	■お 茶 カレー蒸しパン
3日 17日 (火)	パン		食パン		✓ジュース かぼちゃサブレ
	カットオムレツ	卵・豚肉	油	玉葱・人参・ほうれん草	■牛 乳 りんご
	ひじきサラダ オニオンスープ	ひじき	油	キャベツ・人参 玉葱・生椎茸・小松菜	
4日 18日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスケット
	鶏団子の甘酢あんかけ 中華サラダ	鶏ミンチ・卵 ツナ缶	じゃがいも・パン粉・油 片栗粉・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン もやし・胡瓜・人参	■ジュース どら焼き・ラムネ
5日 19日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース ポテトスナック
	おでん 酢みそ和え	鶏肉・昆布・竹輪 わかめ・しらす干・みそ	じゃがいも・こんにゃく	大根・人参 キャベツ	■牛 乳 ジャムサンド
6日 20日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱 人参・白葱	✓牛 乳 米菓子
	野菜サラダ	チーズ	油	ブロッコリー・キャベツ・人参	■カルピス ビスコ
21日 (土)	豚肉とキャベツの丼 胡瓜のごまじょうゆ	豚肉	胚芽米・麦・砂糖 ごま	人参・玉葱・キャベツ・青葱 胡瓜	✓ジュース せんべい
9日 23日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポリコーン
	すき焼き風煮 キャベツとしらすのごま和え	牛肉 しらす干	麩・じゃがいも・砂糖・油 ごま	白菜・人参・玉葱・白葱 キャベツ・人参・胡瓜	■ココアミルク 小倉ケーキ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:522kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.4g



	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ねじりん棒 ■牛乳 バナナ
	豚肉のカレーソテー	豚肉	砂糖・油	人参・玉葱	
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	
	大根スープ	ハム		大根・人参・パセリ	
24日 (火)	パン		ロールパン		✓ジュース ラムネ ■牛乳 クリスマスケーキ
	ローストチキン	鶏肉		玉葱・ニンニク	
ク リ ス マ ス	スパゲティサラダ	ツナ缶	スパゲティ・マヨネーズ	人参・キャベツ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	コンソメスープ			人参・玉葱・コン缶・ほうれん草	
11日 25日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ココアスティック ■ジュース (3～5歳児) ぼりぼり小魚・ゼリー (0～2歳児) せんべい・ゼリー
	マーボー豆腐	木綿豆腐・豚シチ・みそ	片栗粉・砂糖・油	人参・白葱・青葱・土生姜	
	ごま風味漬け		じゃがいも・ごま油	ニンニク 人参・ピーマン	
12日 26日 (木)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	✓ジュース ポテトスナック ■牛乳 チーズ蒸しカステラ
	切干煮付	油揚	砂糖・油	切干大根・人参・干椎茸	
	野菜のくず汁	鶏肉	片栗粉	白菜・大根・人参・ほうれん草	
13日 27日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき	✓牛乳 ラムネ ■カルピス ビスケット
	長芋の素揚げ	青のり	長芋・油	青葱	
14日 28日 (土)	二色丼	鶏シチ	胚芽米・麦	ほうれん草	✓ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪・油揚		人参・玉葱・えのき・青葱	
16日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 バナナケーキ