



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	金	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の煮物 清汁(わかめ、ねぎ) くだもの	牛乳 フライドポテト	米、油 さとう、みりん じゃがいも、片栗粉	かじきまぐろ 油揚げ、 牛乳	切干大根 にんじん、絹さや わかめ、白ねぎ	牛乳 おかし
2	土	ごはん 生揚げの中華風煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(コーン、キャベツ) くだもの	牛乳 さつま芋蒸しパン	米 じゃがいも、 さつまいも ホットケーキミックス	厚揚げ、豚小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ 白ねぎ、ホールコーン キャベツ、	牛乳 おかし
3	日						
4	月	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ・油揚げ) くだもの	牛乳 ごまトースト	米、ごま油 ごま さとう	絹ごし豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、しいたけ、 白ねぎ、ブロッコリー かぶ、	牛乳 おかし
5	火	チキンカレーライス ほうれん草のナムル くだもの	牛乳 大学芋	米、カレールウ じゃがいも、油 さつまいも	鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし	牛乳 おかし
6	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜ときのこのソテー ポテトスープ くだもの	牛乳 ふりかけごはん	米、油 じゃがいも	鶏もも肉、ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	小松菜、しめじ、にんじん タマネギ、 白ねぎ	牛乳 おかし
7	木	ごはん かじきの唐揚げ 白菜サラダ 味噌汁(生揚げ・もやし) くだもの	牛乳 きつねうどん	米、片栗粉、油 うどん	かじきまぐろ 油揚げ、白味噌 花鰹、 牛乳	白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、もやし	牛乳 おかし
8	金	ごはん 鶏の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき、わかめ) くだもの	牛乳 ミートスパ	米、油 みりん、さとう スパゲティ	鶏もも肉、 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん こんにゃく、絹さや えのき、わかめ たまねぎ	牛乳 おかし
9	土	ごはん コロケ ひじき炒り煮 豚汁 くだもの	牛乳 ゼリー、おかし	米、油 ジャガイモ芋 パン粉	豚小間肉、 白味噌 牛乳	こんにゃく、にんじん わかめ	牛乳 おかし
10	日						
11	月	ごはん 豚肉の鉄火煮 切干とツナのマヨ和え 清汁(豆腐・白ねぎ) くだもの	牛乳 チャーハン	米、油、さとう マヨネーズ、 ごま、ごま油	豚小間肉、白味噌 ツナ缶、豆腐 豚ひき肉、しらす 牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン 切干大根、きゅうり、 白ねぎ、	牛乳 おかし
12	火	味噌けんちんうどん ほうれん草ときゅうりのおひたし くだもの	牛乳 ごまドーナツ	うどん、油 ごま ホットケーキミックス	鶏小間肉、油揚げ 花鰹、 ささみ 牛乳	ごぼう、にんじん 大根、白ねぎ、 ほうれん草、きゅうり タマネギ、エリンギ	牛乳 おかし
13	水	ごはん 鮭の味噌煮 れんこんのサラダ にらともやしのスープ くだもの	牛乳 カレーピラフ	米、さとう マヨネーズ、 小麦粉、油 胡麻	鮭、白味噌 ツナ缶、 豆乳、 牛乳	しょうが、れんこん、 にんじん、きゅうり にら、もやし、	牛乳 おかし
14	木	ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 豆乳スープ くだもの	牛乳 揚げぱん	米、油、コッペパン じゃが芋、 うどん	豚小間肉、 豆乳 豚小間肉、 牛乳	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム コーンクリーム缶 にんじん、	牛乳 おかし
15	金	三色そばろ井 ひじき五目煮 清汁(花魁・こねぎ) くだもの	牛乳 バナナケーキ	米、 小麦粉、砂糖 油	鶏ひき肉、鮭 大豆水煮、油揚げ 花魁、 豆乳 牛乳	ほうれん草、 ひじき、にんじん こんにゃく、絹さや こねぎ、 バナナ	牛乳 おかし
16	土	ごはん 焼肉 春雨サラダ 味噌汁(切干・わかめ) くだもの	牛乳 ホットケーキ	米、油、さとう 春雨、ごま油 ホットケーキミックス	豚小間肉、 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、 切干大根、わかめ、	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
17	日						
18	月	ごはん 豆乳チキングラタン 三色サラダ わかめスープ くだもの	牛乳 炊き込みご飯	米、みりん マカロニ、油 小麦粉、パン粉	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ、白ねぎ しめじ	牛乳 おかし
19	火	ごはん 豆腐の松風焼き 野菜のじゃこ煮 味噌汁(油揚げ、もやし) くだもの	牛乳 マカロニきなこと	米、パン粉、油 胡麻、 マカロニ、さとう	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、ちりめん 油揚げ、 きなこ 牛乳	白ねぎ、にんじん、小松菜 もやし、	牛乳 おかし
20	水	ごはん かれいのホイル焼き かぼちゃの含め煮 清汁(麩・わかめ) くだもの	牛乳 ツナトースト	米、 かぼちゃ 食パン、マヨネーズ	かれい、麩 ツナ缶、 牛乳	にんじん、玉ねぎ わかめ、	牛乳 おかし
21	木	カレーライス ひじきの胡麻和え くだもの	牛乳 お好み焼き	米、カレールウ じゃが芋 小麦粉	豚小間肉、 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、もやし、ほうれん草	牛乳 おかし
22	金	スコーン フライドチキン・フライドポテト コールスローサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 苺サンタのドーナツ	米、油、小麦粉 、マヨネーズバター 小麦粉、 ホットケーキミックス	鶏もも肉、 豆乳 牛乳	にんじん、ピーマン、コーン きゅうり、小松菜、玉ねぎ もやし、 苺	牛乳 おかし
23	土	天皇誕生日					
24	日						
25	月	ごはん 鮭のムニエル コールスローサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 クッキー	米、小麦粉、油 ごま、 さとう	鮭、 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、コーン、	牛乳 おかし
26	火	食パン クリームシチュー しょうゆフレンチ くだもの	牛乳 黄な粉のホットケーキ	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 ホットケーキミックス	牛乳 豆乳 豚小間肉	玉ねぎ、にんじん、 コーン、キャベツ、きゅうり もやし	牛乳 おかし
27	水	ごはん 豚のすき焼き風 切干サラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 焼きそば	米、ごま油 ごま、やきそば麺 さとう 油	豚小間肉、焼き豆腐 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、しらたき、 切干大根、にんじん きゅうり、白菜	牛乳 おかし
28	木	カレーうどん もやしの三杯酢 くだもの	牛乳 青菜とじゃこのおにぎり	うどん、片栗粉 みりん ごま、ごま油	豚小間肉、 ちりめん 牛乳	にんじん、白ねぎ もやし、きゅうり、にんじん 小松菜	牛乳 おかし
29	金						
30	土						
31	日						

乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
 麦茶が出ます。
 15日は、誕生日会です。
 22日は、クリスマス会です。
 今月のくだものは、りんご、みかん、いちごがです。
 献立は都合により変更することがあります。

