



【今年度、初めて出る食材】

- ・エリンギ (1日)
- ・春巻きの皮 (14日)

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・18日は、お誕生日会です
 ・22日は、クリスマス会の行事食です
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	火	味噌けんちんうどん れんこんの酢の物 りんご	カレーピラフ 牛乳	うどん、油、さとう 米、	鶏小間肉 油揚げ、白味噌 ささみ 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、れんこん、きゅうり りんご、たまねぎ、エリンギ グリーンピース	牛乳 星食べよ
2	水	ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 コンソメスープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	油、さとう じゃが芋、 米	豚小間肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、パセリ 小松菜、もやし、オレンジ にんじん、ごぼう	牛乳 クラシカル
3	木	焼き鳥丼 ひじき五目煮 清汁(わかめ・ねぎ) りんご	バナナケーキ 牛乳	米、さとう、片栗粉 小麦粉	鶏小間肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ 刻みのり、ひじき、大豆水煮 こんにやく、絹さや ねぎ、りんご、バナナ	牛乳 ルヴァン
4	金	ごはん 鮭の塩焼 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(白菜・玉ねぎ) みかん	焼そば 牛乳	米、小麦粉、油 やきそば麺	鮭 白味噌 豚ひき肉 牛乳	小松菜、しめじ、にんじん コーン、白菜、たまねぎ みかん、もやし、青のり	牛乳 アンパンマンせんべい
5	土	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	さつまいも蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油 ホットケーキミックス イチゴジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、きゅうり、キャベツ コーン、オレンジ	牛乳 クラシカル
6	日						
7	月	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ オレンジ	スコーン 牛乳	やきそば麺 ごま油、油、さとう 片栗粉、 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、いちごジャム	豚小間肉 絹ごし豆腐 牛乳	白菜、たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし コーン、オレンジ	牛乳 ルヴァン
8	火	ごはん 煮魚 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 スパゲティ	赤魚 花鰹、木綿豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれん草、コーン ねぎ、りんご	牛乳 星食べよ
9	水	ごはん 豚肉の鉄火煮 春雨サラダ 清汁(わかめ・えのき) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、油、さとう 春雨、ごま油 じゃが芋	豚小間肉、白味噌 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン きゅうり、にんじん、えのき わかめ、オレンジ パセリ	牛乳 クラシカル
10	木	チキンカレーライス もやしときゅうりのツナナムル りんご	きつねうどん 牛乳	米、じゃが芋、油 カレールーウ ごま油、うどん さとう	鶏小間肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、りんご ねぎ	牛乳 ルヴァン
11	金	ごはん 魚のチリソース風がけ 切干大根サラダ 味噌汁(しめじ・白菜) みかん	ドライカレートースト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油、ごま 食パン、小麦粉	赤魚 白味噌 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、ねぎ 切干大根、にんじん、きゅうり しめじ、はくさい、みかん たまねぎ、パセリ	牛乳 アンパンマンせんべい
12	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン、キャベツ オレンジ	牛乳 クラシカル
13	日						



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	
14	月	ごはん マーボー豆腐 じゃこサラダ 春雨スープ オレンジ	アップルパイ風 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 春雨、春巻きの皮	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり たまねぎ、オレンジ りんご缶	牛乳 ルヴァン
15	火	食パン 豆乳チキングラタン 三色サラダ 野菜スープ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン マカロニ、油、小麦粉 パン粉、さとう 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、りんご ひじき	牛乳 星食べよ
16	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(油揚げ・もやし) オレンジ	マカロニ黄な粉 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、マカロニ	木綿豆腐 鶏ひき肉、しらす 油揚げ、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、もやし、オレンジ	牛乳 クラシカル
17	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	お野菜ブリッツ 牛乳	米、さとう、小麦粉 黒ごま、油 片栗粉	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、たまねぎ りんご、パセリ ねぎ	牛乳 ルヴァン
18	金	ホットドック ポテトサラダ きのこポタージュ みかん	ドーナツ (アイシングかけ) 牛乳	コッペパン、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油、ホットケーキミックス 粉糖	ウィンナー 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、マッシュルーム パセリ、みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
19	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、さつまいも ホットケーキミックス メープルシロップ	鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、にんじん、たけのこ えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
20	日						
21	月	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) オレンジ	あずきの甘食 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう 小麦粉	鯖 厚揚げ、白味噌 ゆであずき、豆乳 牛乳	小松菜、オレンジ	牛乳 ルヴァン
22	火	ピラフ フライドチキン、ポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ りんご	ケーキ(いちご、ホイップ) 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	コーン、たまねぎ、しょうが マッシュルーム、ブロッコリー にんじん、パセリ、りんご いちご	牛乳 星食べよ
23	水	ごはん ホイコーロー れんこんのサラダ にらともやしのスープ オレンジ	揚げパン 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ コッペパン	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、赤ピーマン ねぎ、れんこん、きゅうり にら、もやし、オレンジ	牛乳 クラシカル
24	木	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	クッキー 牛乳	米、じゃが芋、油 カレールーウ 小麦粉、さとう	豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、りんご	牛乳 ルヴァン
25	金	食パン クリームシチュー フレンチサラダ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン じゃが芋、油 小麦粉 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 鮭フレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、りんご わかめ	牛乳 アンパンマンせんべい
26	土	ごはん 豆腐のチャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、油 さとう、ごま 麩	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、ごまつな ひじき、もやし、にんじん わかめ、みかん りんごジュース、寒天	牛乳 クラシカル
27	日						
28	月	カレーうどん 切干しのマヨ和え オレンジ	チキンライス 牛乳	うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、米、油	豚小間肉 ツナ缶 鶏小間肉 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし 切干大根、きゅうり、りんご たまねぎ	牛乳 ルヴァン

