



【今年度、初めて出る食材】

・赤魚（21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

・13日は、誕生日会食です。
 ・22日は、クリスマス会食です。
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー不使用のものを使用します。

乳児さんは朝のおやつに牛乳がでます

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 9時おやつ | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|---|------------------|-----------------------|---|---|--|--|
| | | | | | 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 カレイの野菜あん 金平ポテト 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご | アンパンマンせんべい 牛乳 | カレーピラフ 牛乳 | 米、片栗粉、油 じゃがいも、さとう ごま油 | かれい、油揚げ みそ、鶏ささみ 牛乳 | もやし、にんじん、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ | 出汁、みりん しょう油、コンソメ 塩、カレー粉 |
| 2 | 土 | ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 味噌汁(切干大根・玉ねぎ) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | きな粉/パンケーキ 牛乳 | 米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス バター、黒蜜 | 豚こま肉 大豆、みそ きな粉、豆乳 牛乳 | にんじん、たまねぎ、にんにく きゅうり、切干大根 オレンジ | ケチャップ 中濃ソース 塩、出汁 |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | ごはん ホイコーロー 粉吹芋 春雨スープ(豆腐) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | 炊き込みごはん 牛乳 | 米、油、さとう 片栗粉、じゃがいも はるさめ | 豚こま肉、みそ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 | キャベツ、ピーマン、ねぎ しょうが、青のり、りんご オレンジ | 料理酒 しょう油、塩 鶏がらだし、みりん |
| 5 | 火 | ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご | ほしたべよ 牛乳 | ピザ(イタリア) 牛乳 | 米、さとう 小麦粉 | 鶏もも肉、大豆、みそ 豆乳、ツナフレーク ピザ用チーズ 牛乳 | にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、なめこ、りんご コーン | しょう油、みりん 昆布、出汁 ベーキングパウダー 塩、ケチャップ 鶏がらだし |
| 6 | 水 | ジャムパン ポークチャップ さつま芋サラダ 豆乳スープ(ブロッコリー・人参) みかん | ルヴァン/ラシカル 牛乳 | 肉類とじゃこのおにぎり 牛乳 | 食パン、いちごジャム 油、さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油 | 豚こま肉 豆乳、ちりめん 牛乳 | たまねぎ、しめじ、きゅうり にんじん、ブロッコリー みかん、こまつな | ケチャップ 中濃ソース コンソメ、塩 しょう油、みりん コンソメ |
| 7 | 木 | ごはん 鯖のネギ味噌焼き 五目きんぴら 清汁(豆腐・小松菜) りんご | ルヴァン 牛乳 | にゆうめん 牛乳 | 米、さとう そうめん ごま油 | さば、みそ、厚揚げ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 牛乳 | ねぎ、しょうが、にんじん ごぼう、しらたき、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ | みりん、料理酒 しょう油、出汁、塩 |
| 8 | 金 | チキンカレーライス ひじきと白菜のマヨサラダ みかん | アンパンマンせんべい 牛乳 | ぶどうゼリー クラッカー 牛乳 | 米、じゃがいも 油、さとう エッグケアマヨネーズ ぶどうジュース クラッカー | 鶏もも肉 スキムミルク ツナフレーク 牛乳 | にんじん、たまねぎ ひじき、はくさい、みかん | カレーフレーク コンソメ、しょう油 酢、かんてんクック |
| 9 | 土 | ごはん 焼肉 拌三絲 味噌汁(白菜・油揚げ) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | クッキー 牛乳 | 米、油、さとう ごま油、片栗粉 はるさめ、小麦粉 バター | 豚こま肉 油揚げ、みそ 牛乳 | ピーマン、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、きゅうり はくさい、オレンジ | しょう油、みりん 酢、出汁 バニラエッセンス |
| 10 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 月 | チキンドリア 大豆入りコールスロー コンソメスープ(白菜・もやし) みかん | ルヴァン 牛乳 | 肉味噌ごはん 牛乳 | 米、バター、油 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉 | 鶏もも肉、大豆 生クリーム ピザ用チーズ、みそ 鶏ひき肉 牛乳 | たまねぎ、しめじ、にんにく パセリ缶、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい、もやし みかん、ねぎ | コンソメ、塩 出汁 |
| 12 | 火 | ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・わかめ) りんご | ほしたべよ 牛乳 | さつま芋フライ 牛乳 | 米、油、さとう 片栗粉 さつま芋 グラニュー糖 | 厚揚げ、豚こま肉 鶏もも肉 高野豆腐、みそ 牛乳 | にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、しょうが 切干大根、ほうれんそう りんご | しょう油、鶏がらだし みりん、出汁、塩 |
| 13 | 水 | わかめごはん デミグラスソースハンバーグ・粉吹芋 ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ(人参・白菜) りんご | ルヴァン/ラシカル 牛乳 | カルピスホットケーキ 牛乳 | 米 パン粉、さとう じゃがいも、油 ホットケーキミックス | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 生クリーム、カルピス 牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、しめじ、にんじん はくさい、パセリ缶、りんご 白桃缶、みかん缶 | 塩、料理酒 ケチャップ 中濃ソース しょう油、コンソメ わかめご飯のもと |
| 14 | 木 | ごはん 豚肉の鉄火煮 もやしときゅうりのツナナムル 清汁(小松菜・大根) りんご | ルヴァン 牛乳 | 野菜クラッカー 牛乳 | 米、油、さとう 小麦粉、ごま油 | 豚こま肉、みそ ツナフレーク パルメザンチーズ 牛乳 | にんじん、ごぼう、ピーマン もやし、きゅうり、こまつな だいこん、りんご パセリ缶 | しょう油、みりん 出汁、鶏がらだし 塩 |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 9時おやつ | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|--|------------------|------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | 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 | |
| 15 | 金 | 味噌けんちんうどん あじのカレー風味焼き じゃが芋の甘辛煮 オレンジ | アンパンマンせんべい 牛乳 | チーズおかわりにぎり 牛乳 | 細うどん、さとう 小麦粉、油 じゃがいも、米 | 木綿豆腐、みそ あじ、サラダチーズ 花鰹 牛乳 | にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、青のり、オレンジ | 出汁、みりん しょう油、カレー粉 塩 |
| 16 | 土 | ごはん じゃがいものカントリー煮 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | わかめおにぎり 牛乳 | 米、じゃがいも 油、さとう、はるさめ エッグケアマヨネーズ | 豚こま肉 サラダチーズ 油揚げ、みそ 牛乳 | にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、オレンジ | コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 出汁 わかめごはんの素 |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 月 | マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | スパゲティミートソース 牛乳 | 米、ごま油 さとう、片栗粉 さつまいも、油 スパゲティ、バター | 絹ごし豆腐、みそ 豚ひき肉 ちりめん パルメザンチーズ 牛乳 | にんじん、ねぎ、にら きゅうり、わかめ、たまねぎ オレンジ、パセリ缶 | 鶏がらだし、しょう油 酢、塩、出汁 ケチャップ 中濃ソース |
| 19 | 火 | ごはん 鶏団子の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご | ほしたべよ 牛乳 | 塩昆布とツナのおにぎり 牛乳 | 米、片栗粉 さとう、ごま油 | 鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳 | たまねぎ、にんじん、だいこん しょうが、ほうれん草、キャベツ もやし、のり、わかめ りんご、塩昆布 | 料理油、しょう油 出汁 |
| 20 | 水 | ポークカレーライス カミカミサラダ みかん | ルヴァンクラシカル 牛乳 | ババロア (いちごジャム) 牛乳 | 米、じゃがいも、油 エッグケアマヨネーズ さとう いちごジャム | 豚こま肉 スキムミルク、みそ 生クリーム 牛乳 | にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、みかん | カレーフレーク コンソメ、酢 アガー |
| 21 | 木 | ごはん 赤魚の煮付け 五色和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご | ルヴァン 牛乳 | チャーハン 牛乳 | 米、さとう、油 | 赤魚、花鰹 厚揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳 | しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、コーン えのき、りんご、ねぎ | 料理酒、みりん しょう油、出汁、塩 鶏がらだし |
| 22 | 金 | ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ、茹でブロッコリー コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) みかん | アンパンマンせんべい 牛乳 | クリスマスケーキ クッキー 牛乳 | 米、油、片栗粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉、粉糖、バター | 鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳 | たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、ブロッコリー キャベツ、コーン、みかん ほうれん草、みかん缶 白桃缶 | ケチャップ、塩、みりん しょう油、コンソメ ココア、塩 ベーキングパウダー フルーツソース、バニラエッセンス |
| 23 | 土 | ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりともやしの中華和え 味噌汁(キャベツ・麩) オレンジ | ルヴァン 牛乳 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 米、ごま油 麩、黒砂糖 ホットケーキミックス 油 | 木綿豆腐 豚こま肉 花鰹、みそ 豆乳 牛乳 | たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、もやし、キャベツ オレンジ | 料理酒、しょう油 鶏がらだし、出汁 |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | ロールパン クリームシチュー しょう油フレンチ みかん | ルヴァン 牛乳 | 手作りふりかけおにぎり 牛乳 | バターロール じゃがいも、油 米、ごま油 | 鶏もも肉 スキムミルク 花鰹 牛乳 | にんじん、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、みかん 青のり | シチューの素 コンソメ、酢 しょう油 |
| 26 | 火 | ごはん 揚げバーのカレーケチャップ和え じゃこサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご | ほしたべよ 牛乳 | ラーメン 牛乳 | 米、片栗粉 油、さとう 焼きそば麺 | 豚レバー、ちりめん 木綿豆腐、みそ 牛乳 | にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、きゅうり、ねぎ りんご、わかめ、ねぎ、コーン | しょう油、料理酒 ケチャップ、みりん 中濃ソース カレー粉、酢、出汁 鶏がらだし、塩 |
| 27 | 水 | きつねうどん 鶏肉の甘酢炒め 切干大根のマヨ和え オレンジ | ルヴァンクラシカル 牛乳 | 中華あんかけごはん 牛乳 | 細うどん、さとう 油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油 | 油揚げ、ツナフレーク 鶏もも肉 豚こま肉 牛乳 | ねぎ、ほうれん草 たまねぎ、ピーマン、にんじん 切干大根、きゅうり オレンジ、キャベツ | 出汁、しょう油 みりん、塩、酢 鶏がらだし |
| 28 | 木 | ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋の甘煮 中華スープ(わかめ) りんご | ルヴァン 牛乳 | 黒糖ボーロ 牛乳 | 米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも 小麦粉、黒砂糖 | 豚こま肉 豆乳 牛乳 | キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ピーマン、にんにく わかめ、ねぎ、りんご | しょう油、鶏がらだし ベーキングパウダー |

