



【新しく取り入れる旬の食材】

今月はありません。

栗（1月8日の行事食でです）

●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。ご了承ください。

・18日は、お誕生日会です。
 ・23日は、クリスマス会です。
 ・11日は、多文化おやつ ガパオライスです。
 ガパオライスは甘辛く味付けしたひき肉を
 ごはんのにのせたタイ料理です。

※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食材

乳児さんの朝のおやつは毎日牛乳です。

日	曜	昼食献立名	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	日						
2	月	スパゲッティミートソース わかめの酢の物 コンソメスープ(もやし・豆苗) りんご	炊き込みご飯 牛乳	スパゲティ、さとう 米	豚ひき肉、チーズ 鶏ささみ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり だいこん、わかめ、もやし 豆苗、りんご しめじ	トマトピューレ ケチャップ ソース、しょう油 コンソメ、酢、塩 みりん、料理酒
3	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜・ねぎ) みかん缶	豆腐ドーナツ 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス 油	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ、みそ 豆腐 牛乳	切干大根、にんじん しょうが、こまつな、ねぎ みかん缶	しょう油、みりん 出汁
4	水	ごはん たらのカレーあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁(厚揚げ・えのき) みかん	きな粉トースト 牛乳	米、小麦粉 油、さとう 片栗粉、さつまいも 食パン、バター	たら、厚揚げ みそ、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン えのき、みかん	カレー粉、しょう油 出汁
5	木	ごはん ミートボール(照焼味) ひじきと白菜のマヨサラダ すまし汁(大根・大根の葉) みかん	にゅうめん 牛乳	米、片栗粉 さとう エッグケアマヨネーズ そうめん	豚ひき肉 ツナフレーク 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、ひじき、はくさい にんじん、だいこん だいこんの葉、みかん ねぎ	しょう油、酢 出汁、塩
6	金	マーボー豆腐丼 大豆入りコールスローサラダ わかめスープ りんご	ツナピラフおにぎり 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 油、ごま、バター	豆腐、豚ひき肉 みそ、水煮大豆 ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、わかめ、りんご	中華だし、しょう油 酢、塩 中華だし コンソメ
7	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ 味噌汁(厚揚げ・切干大根) みかん缶	アップル&キャロットゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ クラッカー	鶏もも肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん 切干大根 みかん缶 りんごジュース	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁 寒天
8	日						
9	月	ごはん ホイコーロー マカロニサラダ 中華スープ(もやし・わかめ) りんご	ひじきごはん 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 みそ 油揚げ 牛乳	キャベツ、ピーマン、ねぎ しょうが、きゅうり、にんじん もやし、わかめ、りんご ひじき	料理酒、しょう油 塩、中華だし
10	火	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ 白菜の胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) みかん	コロッケ(東京) 牛乳	米、パン粉、さとう 片栗粉、ごま じゃがいも 小麦粉、油	豆腐、鶏ひき肉 鶏ささみ、みそ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん なめこ、だいこん、みかん	塩、しょう油 みりん、出汁 コンソメ
11	水	ジャムパン 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの三杯酢 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ガパオライス(タイ) 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう 米	鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、りんご こまつな	塩、ケチャップ ソース、酢 しょう油、コンソメ 中華だし
12	木	ポークカレーライス 切り干し大根のマヨ和え みかん	焼きそば 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま エッグケアマヨネーズ やしそば麺	豚こま肉 スキムミルク ツナフレーク 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、こまつな みかん もやし、のり	カレールー しょう油 ソース
13	金	ごはん 赤魚の煮付け れんこんのきんぴら すまし汁(かぶ・かぶの葉) みかん缶	小豆の甘食 牛乳	米、さとう ごま油、ごま 小麦粉、油	赤魚、油揚げ スキムミルク 豆乳、あずき 牛乳	しょうが、れんこん、だいこん にんじん、しめじ、かぶ かぶの葉 みかん缶	出汁、料理酒 みりん、しょう油 塩 ベーキングパウダー
14	土	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(麩・わかめ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう 片栗粉、麩 ホットケーキミックス 油 メープル風シロップ	鶏ひき肉 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳	だいこん、にんじん こまつな、えのき、わかめ みかん缶	料理酒、みりん しょう油、出汁
15	日						

日	曜	昼食献立名	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	
16	月	ごはん 皮なしシューマイ 五目煮豆 すまし汁(豆腐・えのき) みかん缶	くずもち 牛乳	米、油 片栗粉、さとう 黒蜜	豚ひき肉 鶏ひき肉 水煮大豆、豆腐 油揚げ、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、えのき みかん缶	塩、しょう油 みりん、出汁
17	火	ジャムパン ハンバーグ 大根サラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	おかかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム パン粉、さとう 油、じゃがいも 米、ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 スキムミルク、花鰹 牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、りんご	ケチャップ ソース 酢、しょう油 コンソメ、塩
18	水	チキンカツカレーライス コーンサラダ ももゼリー みかん	ミルクレープケーキ 牛乳	米、じゃがいも 油、小麦粉 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	スキムミルク 鶏むね肉 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、コーン、みかん ももジュース イチゴパウダー(国産)、ほうれんそう	カレールウ ココア、ケチャップ 塩 寒天
19	木	あんかけうどん 鯖の青のり焼き じゃが芋とひじきの和風サラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、片栗粉 小麦粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま油	鶏もも肉 油揚げ、さば 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい のり、ひじき、りんご	出汁、しょう油 塩、コンソメ 中華だし
20	金	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(厚揚げ・なめこ) みかん	スイートポテト 牛乳	米、ごま、さとう 油、さつまいも バター	鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ スキムミルク 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン なめこ、みかん	酢、しょう油 コンソメ、出汁
21	土	ごはん 豚肉の野菜炒め もやしときゅうりのナムル 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん缶	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも、麩 バター、黒砂糖	豚こま肉 みそ 牛乳	しょうが、たまねぎ、こまつな にんじん、もやし、きゅうり みかん缶	料理酒、しょう油 中華だし、出汁
22	日						
23	月	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ(大根・大根の葉) みかん	スポンジケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 スパゲティ、さつまいも エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス さとう、イチゴジャム	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、コーン、ブロッコリー だいこん、だいこんの葉 みかん	コンソメ、ケチャップ しょう油、みりん 塩、ココア ベーキングパウダー
24	火	ジャムパン カレービーンズシチュー 小松菜の磯和え りんご	ゴマ塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃがいも、油 小麦粉 米、ごま、ごま油	豚こま肉 水煮大豆 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく こまつな、もやし、のり りんご 昆布	カレー粉、ケチャップ ソース しょう油
25	水	ごはん 鯖のごま味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(豆腐・ねぎ) りんご	手作りふりかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま 油、ごま油	さば、みそ 油揚げ 豆腐 花鰹 牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン ねぎ、りんご のり	料理酒、みりん しょう油、出汁、塩
26	木	ごはん 揚レバーのカレーケチャップ和え 白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・小松菜) みかん缶	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま ホットケーキミックス さつまいも	豚レバー 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん こまつな、みかん缶	しょう油、料理酒 ケチャップ ソース カレー粉、酢、出汁
27	金	ごはん のしどり ツナサラダ もやしのスープ みかん	ココアプリン 牛乳	米、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豆腐、鶏ひき肉 みそ、ツナフレーク 豆乳、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、わかめ、もやし みかん	塩、しょう油 中華だし ココア、寒天
28	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹き芋 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶	わかめごはん 牛乳	米、油、じゃがいも	豆腐、豚こま肉 みそ 牛乳	たまねぎ、こまつな、のり 切干大根、にんじん みかん缶 わかめ	塩、しょう油 料理酒、出汁

