

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	日		☺・☺・☺・☺・☺・☺・☺					
2	月	豚肉と野菜のごま炒め・切干大根のサラダ チンゲン菜とさつまいものみそ汁・バナナ	豚肉・ちくわ 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・切干大根 人参・きゅうり・チンゲン菜 バナナ	ごま・油・砂糖 さつまいも	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	火	お雑煮・大豆とツナの和風オムレツ・みかん キャベツの磯和え・(ごま醤油餅)	鶏もも肉・油揚げ・卵・ツナ缶 大豆水煮缶・牛乳・脱脂粉乳	大根・人参・ごぼう・干しいたけ ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草 えのきたけ・刻みのり・みかん	もち(以上児)・油 ごま・ザラメ・片栗粉	カレーピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	水	ひじき丼・ブロッコリーの白和え・オレンジ ソーセージソテー・小松菜とあさりのみそ汁	豚ひき肉・魚肉ソーセージ 鶏ささみ・木綿豆腐 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	ひじき・玉ねぎ・えのきたけ 人参・いんげん・ブロッコリー 小松菜・オレンジ	砂糖・片栗粉・油 ごま	かぼちゃの甘煮	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
5	木	たらのカラフル焼き・きんぴらごぼう・磯納豆 かぼちゃとえのきのみそ汁・キウイフルーツ	たら・豚ひき肉 ひきわり納豆・脱脂粉乳	赤ピーマン・コーン・ほうれん草・人参 ごぼう・いんげん・刻みのり・玉ねぎ かぼちゃ・えのきたけ・キウイ	マヨネーズ・ごま油 砂糖	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	金	ポークンチュー・チキンピラフ・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・りんご	豚肉・鶏ひき肉・サラミ・卵 チーズ・牛乳・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・粉パセリ レタス・きゅうり・りんご	じゃがいも・米・油 マヨネーズ		豆乳・お菓子	牛乳 人参ドーナツ
7	土	鶏肉の野菜みそ炒め・さつまいもの甘煮 わかめ卵スープ・ミニゼリー	鶏もも肉・卵	人参・ピーマン・しいたけ ねぎ・わかめ	片栗粉・ごま油 砂糖・さつまいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	日		≡☆☺☆☺≡☆☺☆☺☆☺☆☺≡					
9	月	冬野菜のカレー・たまごサラダ・福神漬け トマト・野菜スープ・オレンジ	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・ハム・ベーコン	玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー 人参・冷凍ミックスベジタブル 福神漬け・トマト・キャベツ・オレンジ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	火	あんかけ焼きそば・ゆで卵・焼きギョーザ ほうれん草のナムル・中華スープ・バナナ	豚肉・卵・鶏ひき肉 冷凍ギョーザ	玉ねぎ・葱・水餃子・人参・ピーマン 白菜・ほうれん草・もやし・コーン チンゲン菜・えのきたけ・バナナ	焼きそば麺・ごま油 片栗粉・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 バイクドじゃが
11	水	お弁当の日	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷				豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	木	台湾風唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	ねぎ・きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ りんご	片栗粉・小麦粉・油 三温糖・ごま油・ごま	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	金	さばのパン粉焼き・ひじきとれんこんのサラダ 春雨の豆乳スープ・キウイフルーツ	さば・粉チーズ・豆乳	粉パセリ・れんこん・水餃子・人参 きゅうり・ひじき・チンゲン菜 玉ねぎ・キウイフルーツ	小麦粉・パン粉・オリーブ油 砂糖・マヨネーズ・春雨	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・わかめスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ・みかん缶	厚揚げ・豚肉 しらす干し	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし キャベツ・ねぎ・わかめ みかん缶	春雨・砂糖・油・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	日		❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️					
16	月	冬野菜のシチュー・マカロニのトマト煮 チキンナゲット・バナナ	鶏もも肉・脱脂粉乳・牛乳 冷凍チキンナゲット 豚ひき肉・粉チーズ	かぶ・玉ねぎ・人参・小松菜 ごぼう・コーン・粉パセリ バナナ	マカロニ・砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	火	豚肉と冬野菜のみそ炒め・中華風冷奴 ワンタンスープ・キウイフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 豚ひき肉・なると	白菜・ブロッコリー・人参 もやし・しいたけ・ねぎ キウイフルーツ	砂糖 ワンタンの皮	かにシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	水	豚肉のすき焼き風煮物・里芋のみそ汁 ブロッコリーのおかか和え・みかん	豚肉・焼き豆腐・油揚げ かつお節・脱脂粉乳	玉ねぎ・白菜・えのきたけ ねぎ・ブロッコリー・人参 切干大根・みかん	糸こんにやく 砂糖・冷凍里芋	磯納豆	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
19	木	鮭のサラダ焼き・白菜とあさりのみそ汁 キャベツとほうれん草の塩ごま和え・りんご	鮭・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	クリームコーン缶・白菜 キャベツ・ほうれん草 りんご	マッシュポテト 油・ごま	ポイルウィンナー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
20	金	手羽元のマーメレード煮・パスタサラダ トマト・イタリアンスープ・オレンジ	鶏手羽元・ツナ缶・卵 ベーコン・粉チーズ	人参・きゅうり・コーン トマト・キャベツ・玉ねぎ マーメレード・オレンジ	砂糖・小麦粉・油・サラスバ パン粉・マッシュポテト マヨネーズ	レタス	麦茶・お菓子	牛乳 クリスマスサンド
21	土	かぼちゃのほうとう風・納豆野菜和え ポイルウィンナー・ミニトマト・パイン缶	豚肉・脱脂粉乳・ハム ひきわり納豆・ウィンナー	かぼちゃ・大根・ごぼう 人参・ねぎ・小松菜・もやし ミニトマト・パイン缶	糸こんにやく・ワンタンの皮 マヨネーズ	いんげんのソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	日		🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
23	月	クラムチャウダー・豚肉ともやしの香味焼き ひじきとほうれん草のサラダ・バナナ	冷凍あさりむき身 脱脂粉乳・牛乳・豚肉	コーン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム水煮・もやし ひじき・ほうれん草・バナナ	じゃがいも・ごま 片栗粉・マヨネーズ	トマト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
24	火	レバー入り煮込みハンバーグ・粉ふきいも・みかん ミックスベジタブルソテー・えのきと卵のスープ	豚ひき肉・豚レバー 牛乳・脱脂粉乳・卵	玉ねぎ・トマト・青のり 冷凍ミックスベジタブル えのきたけ・ねぎ・みかん	パン粉・油・砂糖・バター じゃがいも・片栗粉	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	水	クリスピーチキン・かぼちゃサラダ・オレンジ ゆでブロッコリー・キャベツと豆腐のコンソメスープ	鶏もも肉・卵・ハム 木綿豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コーン ブロッコリー・キャベツ わかめ・オレンジ	小麦粉・コーンフレーク 油・マヨネーズ	鯖カレーピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	木	マカロニグラタン・豆腐とたまごのスープ ほうれん草とベーコンのソテー・りんご	冷凍むきえび・あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・粉チーズ・かまぼ ベーコン・卵・絹ごし豆腐	玉ねぎ・マッシュルーム水煮 コーン・粉パセリ・ほうれん草 しめじ・ねぎ・りんご	マカロニ・片栗粉	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳 チキンライスにぎり
27	金	さわらの香味だれ・ごぼうとコーンのサラダ 豚肉となめこのみそ汁・キウイフルーツ	さわら・ハム 豚肉・脱脂粉乳	ねぎ・ごぼう・人参・コーン 大根・なめこ・キウイフルーツ	砂糖・ごま油・ごま マヨネーズ	和風冷奴	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
28	土	年越しそば・えびと冬野菜のかき揚げ フルーツヨーグルト	かまぼこ・ヨーグルト 冷凍むきえび・脱脂粉乳	ほうれん草・わかめ・ねぎ・玉ねぎ れんこん水煮・人参・ピーマン みかん缶・黄鰯缶・パイン缶・バナナ	ゆでそば・砂糖・油 さつまいも・天ぷら粉	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	日		1年の最後の日、12月31日を「おおつごもり」「大晦日(おおみそか)」と呼びます。新年を迎える準備として、家の内外をはき清め、正月の飾りを整え、もちつき、おせち料理などを作ります。夜には年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きます。					
30	月		過ぎていった1年を振り返り、新しい年への希望を膨らませる区切りのときです。					
31	火							

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

・3日(火)はもちつき会です。  
お餅も食べるため、少な目のご飯か  
小さめのおにぎりをお願いします。



・6日(金)は誕生会です。  
ご飯はいりません。  
箸とおしぼりを持たせてください。



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	428	365	498	490
たんぱく質(g)	21.2	18.8	19.9	19.5
脂質(g)	17.6	17	14.9	16.6
食塩(g)	1.7	1.6	1.5	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

