



日	曜日	献立	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午前おやつ (乳児)	午後おやつ	エネルギー量
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品			幼児 乳児
1	月	わかめとコーンのスープ ソース焼きそば 三色野菜漬け・りんご	焼きそば麺・ごま油	豚肉・かまぼこ	大根・キャベツ・きゅうり・もやし・コーン・にんじん・ピーマン・わかめ・青のり・りんご	牛乳 ボーロ	麦茶 フルーツヨーグルト	540
								462
2	火	ごはん・すまし汁（まいたけ・豆腐） さばの味噌煮 冬野菜のおひたし	米・砂糖	さま・味噌・豆腐・かつお節	白菜・ほうれん草・三つ葉・まいたけ・にんじん・しょうが	牛乳 バナナ	麦茶 フレンチトースト	563
								476
3	水	＜お誕生会給食＞ 野菜スープ ライオンキーマカレーライス 大根とかにかまサラダ・りんごゼリー	米・マヨネーズ・油	豚ひき肉・かにかまぼこ	玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	牛乳 ビスケット	麦茶 ふりふりポテト	685
								595
4	木	ごはん・ほっこり豚汁 ぶりの照り焼き・わかめの酢の物 ラフランス	米・さつまいも・砂糖・油・片栗粉	ぶり・豚肉・味噌・ツナ水煮	大根・きゅうり・しめじ・ごぼう・ねぎ・にんじん・わかめ・ラフランス	牛乳 サンドイッチ	麦茶 手作りクッキー	709
								632
5	金	ごはん・みそ汁（豆腐・わかめ） 鶏肉のマヨソース焼き 小松菜としらす干しの炒め煮 オレンジ	米・マヨネーズ・砂糖・ごま油	鶏肉・豆腐・味噌・しらす干し・油揚げ	小松菜・キャベツ・糸こんにゃく・ねぎ・にんじん・わかめ・オレンジ	牛乳 バナナ	麦茶 パンみみラスク	681
								585
6	土	肉そばろごはん みそ汁（大根・油揚げ） キャベツの浅漬け・くだもの	米・砂糖・油	豚ひき肉・味噌・油揚げ	キャベツ・大根・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・干ししいたけ・わかめ	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
7	日							
8	月	ごはん・野菜たっぷり鶏ちゃんこ 五色納豆・切昆布の炒り煮 りんご	米・砂糖	納豆・チーズ・油揚げ・かつお節	白菜・大根・キャベツ・糸こんにゃく・ごぼう・ほうれん草・にんじん・しめじ・ねぎ・切昆布・りんご	牛乳 チーズ	麦茶 スウィートポテトキャンディ	576
								511
9	火	ごはん・みそ汁（大根・なめこ） さんまの蒲焼き おひたし（ほうれん草・白菜）	米・砂糖・油・片栗粉・白ごま	さんま・味噌・かつお節	白菜・ほうれん草・大根・なめこ・にんじん・わかめ・バナナ	牛乳 蒸かし芋	麦茶 バナナ	566
								497
10	水	焼豚チャーハン・えのきと豆腐のスープ もやしときゅうりのナムル オレンジ	米・油・白ごま・砂糖・ごま油	豆腐・チャーシュー・ちくわ・かまぼこ	きゅうり・チンゲン菜・コーン・にんじん・ねぎ・えのき・わかめ・オレンジ	牛乳 りんご	麦茶 手作りプリン	488
								405
11	木	おべんとうの日				牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	
12	金	ごはん・みそ汁（白菜・厚揚げ） 鰯とかぼちゃの包み焼き きゅうりとツナの酢の物	米・砂糖	鰯・生揚げ・味噌・ツナ水煮・バター	かぼちゃ・白菜・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・にんじん・わかめ	牛乳 バナナ	麦茶 フルーツゼリー	535
								460
13	土	コッペパン・クリームシチュー ツナとブロッコリーのサラダ くだもの	パン・じゃがいも・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・ツナ水煮・生クリーム	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーン・グリーンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
14	日							
15	月	チャーシュー麺 冬野菜のゆかり和え りんご	中華麺	チャーシュー・なると	白菜・大根・きゅうり・メンマ・コーン・にんじん・りんご	牛乳 サンドイッチ	麦茶 手作りカレーまん	616
								551

16	火	ごはん・すまし汁（春雨） サワラの西京焼き メンマの炒り煮	米・春雨・砂糖・油・ごま・ごま油	サワラ・豚肉・鶏肉・味噌	メンマ・チンゲン菜・ねぎ・糸こんにゃく・にんじん	牛乳 ボーロ	麦茶 ひとくち桃まん	596 499
17	水	わかめごはん・みそ汁（豆腐・なめこ） 鶏手羽元と大根煮 キャベツの塩昆布和え・バナナ	米・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	大根・キャベツ・きゅうり・なめこ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・バナナ	牛乳 チーズ	麦茶 さつま芋シュガーバター	621 523
18	木	オニオンスープ・カレーライス 中華サラダ・りんご	米・じゃがいも・春雨・砂糖・油・ごま油	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・グリーンピース・りんご	牛乳 オレンジ	麦茶 雪だるまクッキー	656 558
19	金	<クリスマス給食> ごはん・おとっとトマトスープ 鶏肉のレモン揚げ ブロッコリーのキラキラサラダ クリスマスデザート	米・じゃがいも・油・片栗粉・砂糖・白ごま・ごま油	鶏肉・チーズ・ウィンナー・バター	ブロッコリー・玉ねぎ・トマト・にんじん・レモン果汁	牛乳 おせんべい	麦茶 バナナ	649 528
20	土	クリスマス会						
21	日							
22	月	<冬至> きつねうどん 小豆かぼちゃ みかん	うどん・砂糖	油揚げ・小豆	かぼちゃ・白菜・こまつな・まいたけ・しめじ・ねぎ・にんじん・みかん	牛乳 サンドイッチ	麦茶 フルーツポンチ	585 524
23	火	ごはん・マーボー豆腐 蒸し鶏と温野菜サラダ りんご	米・砂糖・片栗粉・ごま油・油・白ごま	豆腐・豚ひき肉・鶏ささみ・味噌	きゅうり・キャベツ・もやし・ねぎ・コーン・にんじん・干しいたけ・りんご	牛乳 蒸かし芋	麦茶 ピザトースト	629 557
24	水	ごはん・やさいスープ チーズinハンバーグ スパゲティナポリタン・バナナ	米・スパゲティ・パン粉・油・砂糖	豚ひき肉・チーズ・バター	玉ねぎ・キャベツ・コーン・にんじん・バナナ	牛乳 ボーロ	麦茶 フルーツゼリー	664 566
25	木	ごはん・みそ汁（じゃがいも） 五色納豆・ゆで干し大根煮 りんご	米・じゃがいも・砂糖	納豆・味噌・チーズ・ちくわ・油揚げ・かつお節	小松菜・糸こんにゃく・ほうれん草・にんじん・ねぎ・ゆで干し大根・干しいたけ・海苔・わかめ・りんご	牛乳 オレンジ	麦茶 手作りクッキー	566 500
26	金	ごはん・すまし汁（春雨） カレイのムニエル れんこんのきんぴら	米・小麦粉・春雨・砂糖・油・白ごま・ごま油	カレイ・ちくわ・バター・オイル	れんこん・ごぼう・にんじん・糸こんにゃく・まいたけ・ねぎ	牛乳 バナナ	麦茶 ひとくち桃まん	530 473
27	土	ハヤシライス 白菜の浅漬け くだもの	米・じゃがいも・油	豚肉	玉ねぎ・白菜・きゅうり・にんじん	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
28	日							
29	月	年末休み						
30	火							
31	水							

12月の旬の食材



ほうれん草



キャベツ



ねぎ



白菜



かぶ



たら



みかん



ラフラン

- * 食材等の都合により、献立・おやつが変更になる場合があります。
- * 乳児（てんし・ばんだ・ひよこ）組は、午前中おやつがあります。（牛乳とくだものなど）
- * 幼児（ちょうちょう・たんぼぼ・つくしんぼ）組は、午前中に牛乳を飲みます。



- * アレルギーを考慮した献立（卵・くるみ・ピーナッツ・そばを使用しない）としています。
- * 加工食品（中華麺・ちくわ・ウィンナー・マヨネーズ・かにかまぼこ）等は、卵を含まない製品を使用します。