

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ドライカレー かぶとホタテのサラダ 春雨スープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／鶏卵はさみ／白ごま(いり)／ロールパン／じゃがいも／有塩バター	牛乳／豚ひき肉／ほたてが貝柱、水煮缶詰／ロースハム／たらこ	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／かぶ／きゅうり／生しいたけ(園床栽培、生)／りんご	タラモドッグ 牛乳	16 木	チキンライス チュウリップチキン ポテトサラダ コーンチャウダー(パコ)りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／かたくり粉／薄力粉／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／上白糖	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／ベーコン／牛乳／卵／卵(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／グリーンピース(冷凍)／にんにく(りん茎)／きゅうり／とうもろこし缶詰(卵)／りんご／いちご	クリスマスケーキ 牛乳 豆乳
2 木	ごはん かれいのみぞれ煮 五目きんぴら なすの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／板こんにやく／薄力粉／ごま油	牛乳／かれい／焼き竹輪／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉	だいこん／ごぼう／にんじん／れんこん／なす／玉葱／たけのこ(ゆで)／ねぎ／干し椎茸	肉まん 牛乳	17 金	けんちんうどん 豆腐の五目揚げ バナナ	うどん(ゆで)／さといも／かたくり粉／調合油／水稲穀粒(精白米)／もち米／きびざとう	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／まぐろ缶詰(水煮75g)／干ひじき(塩漬)／卵／みそ(淡色辛みそ)	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／こまつな／玉葱／バナナ	五平もち 牛乳 牛乳
3 金	ごはん ささみフライ 白菜と油揚げの含め煮 かき玉汁(こねぎ) バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／さつまいも／上白糖	豆乳／鶏若鶏肉ささ身／卵／油揚げ／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／クリームチーズ／牛乳	はくさい／にんじん／こねぎ／バナナ	さつま芋のチーズケーキ 牛乳	18 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／卵／ベーコン	ぎゅうり／いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／トマト缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー ウエハース 牛乳
4 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／卵／ベーコン	ぎゅうり／いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／セロリ／トマト缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー ウエハース 牛乳	20 月	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／かたくり粉／有塩バター／薄力粉／グラニュー糖／ケーシロップ	豚ひき肉／木綿豆腐／卵／ベーコン／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／ほうれん草／ほんしめじ／えのきたけ／だいこん／ねぎ／りんご	スコーン 牛乳
6 月	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 大根の味噌汁 りんご	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／かたくり粉／有塩バター／薄力粉／グラニュー糖／ケーシロップ	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／卵／ベーコン／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／ほうれん草／ほんしめじ／えのきたけ／だいこん／ねぎ／りんご	スコーン 牛乳	21 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き 大根の醤油フレンチ クリームシチュー(豚肉) バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／あられ	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／卵／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)／豚中型種モモ(脂身付き)	日本かぼちゃ／にんじん／玉葱／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／ごぼう／ねぎ	甘辛あられ 牛乳
7 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き 大根の醤油フレンチ クリームシチュー(豚肉) バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／あられ	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／卵／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)／豚中型種モモ(脂身付き)／牛乳	パセリ／だいこん／にんじん／みずな／玉葱／ブロッコリー／バナナ	甘辛あられ 牛乳	22 水	わかめごはん ぶりの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／かたくり粉／さといも／板こんにやく／食パン／ソフトタイプマーガリン	牛乳／ぶり／鶏若鶏肉ひき肉／豚モモ(脂身付き)／木綿豆腐／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	日本かぼちゃ／にんじん／だいこん／生しいたけ(園床栽培、生)／ごぼう／ねぎ	きなこトースト 牛乳
8 水	ごはん ぶりの照り焼き 里芋の和風サラダ もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／さといも／マヨネーズ(全卵型)／食パン／ソフトタイプマーガリン／きびざとう	牛乳／ぶり／ロースハム／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ	きなこトースト 牛乳	23 木	あんかけ丼 きゅうりとささみの和え物 ちんげん菜と卵のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／上白糖／パイ皮	牛乳／豚ロース(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／卵	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／さやえんどう／きゅうり／チンゲンツァイ／ほんしめじ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳
9 木	あんかけ丼 きゅうりとささみの和え物 ちんげん菜と卵のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／上白糖／パイ皮	牛乳／豚ロース(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／卵	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／さやえんどう／きゅうり／チンゲンツァイ／ほんしめじ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳	24 金	ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 野菜炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／ごま油／じゃがいも／すいとん粉	はんぺん／プロセスチーズ／豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	りょくとうもやし／キャベツ／にんじん／にら／玉葱／バナナ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳
10 金	黒米入りごはん はんぺんのチーズサンドフライ 野菜炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／ごま油／じゃがいも／すいとん粉	豆乳／はんぺん／プロセスチーズ／豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	りょくとうもやし／キャベツ／にんじん／にら／玉葱／バナナ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳	25 土	ポークスバゲッティー 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スバゲッティー／オリーブ油／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／はくさい／だいこん／ほうれん草／とうもろこし缶詰(卵)／にんじん／キャベツ／バナナ	カステラ 牛乳
11 土	ポークスバゲッティー 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スバゲッティー／オリーブ油／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／はくさい／だいこん／ほうれん草／とうもろこし缶詰(卵)／にんじん／キャベツ／バナナ	カステラ 牛乳	27 月	ちりめんごはん 豚バラ大根 きんぴらとツナの和え物 豆腐となめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／調合油	牛乳／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ／豚中型種ばら／まぐろ缶詰(油漬75g)／木綿豆腐／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ウイニー	にんじん／だいこん／さやえんどう／キャベツ／とうもろこし缶詰(卵)／なめこ／ねぎ	アメリカンドッグ 牛乳
13 月	ちりめんごはん 豚バラ大根 きんぴらとツナの和え物 豆腐となめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／調合油	牛乳／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ／豚中型種ばら／まぐろ缶詰(油漬75g)／木綿豆腐／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ウイニー	にんじん／だいこん／さやえんどう／キャベツ／とうもろこし缶詰(卵)／なめこ／ねぎ	アメリカンドッグ 牛乳	28 火	コッペパン カテージパイ アスパラとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／有塩バター／調合油／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／にんじん／トマト缶詰(ホール)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(卵)／はくさい／バナナ	いなり寿司 牛乳
14 火	コッペパン カテージパイ アスパラとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／有塩バター／調合油／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／にんじん／トマト缶詰(ホール)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(卵)／はくさい／バナナ	いなり寿司 牛乳	12月4日 発表会 16日 クリスマス会 22日 もちつき・冬至のE 					
15 水	ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／板こんにやく／調合油／ロールパン／じゃがいも／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まさば／みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／かたくちいわし(煮干し)／たらこ	しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／なす／玉葱／バナナ／きゅうり	タラモドッグ 牛乳	3歳以上児 エネルギー 571kcal タンパク質 22.4g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.2g 3歳未満児 エネルギー 498kcal タンパク質 20.0g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.8g					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。