



		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	味噌煮込みうどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	わかめおにぎり,くだものすまし汁(大根),牛乳	味噌煮込みうどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	わかめおにぎり牛乳
2	金	ごはん,かれのいカレー煮,さつま芋とひじきの白和えみそ汁(かぼちゃ),牛乳	おやき(切干大根),くだものわかめスープ,りんご,牛乳	ごはん,鯖のカレー煮,さつま芋とひじきの白和えみそ汁(かぼちゃ)	おやき(切干大根)牛乳
3	土	ニラ納豆ごはん,肉豆腐すまし汁(じゃがいも),牛乳	きなこトースト,くだもの豆乳スープ,牛乳	ニラ納豆ごはん,肉豆腐,すまし汁(じゃがいも)	きなこトースト牛乳
4	日				
5	月	ツナときのこの炊き込みごはんおでん風煮物,みそ汁(さといも),牛乳	パインマフィン,くだもの豆腐スープ,牛乳	ツナときのこの炊き込みごはん,おでん風煮物みそ汁(さといも)	パインマフィン牛乳
6	火	ごはん,生揚げのみそ炒め,カリフラワーサラダさつま汁,牛乳	チーズトースト,くだものリゾットスープ,牛乳	ごはん,生揚げのみそ炒め,カリフラワーサラダさつま汁	かぼちゃクッキーくだもの,牛乳
7	水	五目ラーメン,豆腐の甘酢あんかけ,牛乳	こんぶおにぎり,くだものみそ汁(もやし),牛乳	五目ラーメン,ぎょうざ,くだもの	梅こんぶおにぎり牛乳
8	木	ごはん,納豆の卵焼き,ふろふき大根(ゆず味噌)すまし汁(じゃがいも),牛乳	肉団子うどんヨーグルト	雑穀ごはん,納豆の卵焼き,ふろふき大根(ゆず味噌)すまし汁(じゃがいも)	ヨーグルトゼリーせんべい
9	金	ごはん,きのこあんかけハンバーグほうれん草のお浸し,みそ汁(大根),牛乳	りんごチーズ蒸しパンミルクスープ,くだもの	ごはん,きのこあんかけハンバーグほうれん草のごま和え,みそ汁(大根)	りんごチーズ蒸しパン牛乳
10	土	ミートドリア,かぶのスープ,牛乳	ジャムサンド,くだものコーンのスープ,牛乳	ミートドリア,かぶのスープ	ジャムサンド牛乳
11	日				
12	月	チキンピラフ,かぼちゃのサラダ野菜スープ(キャベツ),牛乳	メロンパントースト,くだもの春雨スープ,牛乳	チキンピラフ,かぼちゃのサラダ野菜スープ(キャベツ)	メロンパントーストくだもの,牛乳
13	火	ごはん,さわらのみそ焼き,ごぼうとれんこんのきんぴらすまし汁(小松菜),(乳)牛乳	お好み焼き(チーズ入り),牛乳みそ汁(里いも),くだもの	雑穀ごはん,さわらのごまみそ焼きごぼうとれんこんのきんぴら,すまし汁(小松菜)	お好み焼き(チーズ入り)牛乳
14	水	けんちんうどん,さつま芋と金時豆の甘煮,牛乳	みそ焼きおにぎり,牛乳すまし汁(しめじ),くだもの	けんちんうどん,さつま芋と金時豆の甘煮,くだもの	みそ焼きおにぎり牛乳
15	木	ごはん,ホイコーロー,ブロッコリーのツナサラダ中華スープ(卵),牛乳	甘辛ポテト,牛乳そうめん汁,くだもの	ごはん,ホイコーロー,ブロッコリーのツナサラダ中華スープ(卵)	甘辛ポテト牛乳
16	金	卵サンド,ポークビーンズ,ABCスープ,牛乳	レーズン蒸しパン,くだものミネストローネスープ,牛乳	卵サンド,ポークビーンズ,ABCスープ	誕生会ケーキ牛乳
17	土	中華丼,チンゲン菜スープ,牛乳	ふかし芋,くだものオニオンスープ,牛乳	中華丼,チンゲン菜スープ	ふかし芋牛乳
18	日				
19	月	きのこうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ,牛乳	ひじきおにぎり,牛乳みそ汁(かぼちゃ),くだもの	きのこうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ,くだもの	ひじきおにぎり牛乳
20	火	ごはん,鶏肉ケチャップ煮,小松菜のおかか和えいものこ汁,牛乳	カルシウムトースト,くだものヌードルスープ,牛乳	雑穀ごはん,鶏肉ケチャップ煮,小松菜のおかか和えいものこ汁	カルシウムトーストくだもの,牛乳
21	水	ごはん,鮭の照り焼き,生揚げと切干大根の炒め煮みそ汁(キャベツ),牛乳	五目にゆうめんくだもの,牛乳	ごはん,鮭の照り焼き,生揚げと切干大根の炒め煮みそ汁(キャベツ)	五目にゆうめん牛乳
22	木	ごはん,肉団子のケチャップあん,人参のしらす和えすまし汁(豆腐),牛乳	じゃがバター,くだものブロッコリースープ,牛乳	雑穀ごはん,肉団子のケチャップあん人参のしらす和え,すまし汁(豆腐)	じゃがバター牛乳
23	金	ヘルシーチーズパン,鶏の照り焼き,牛乳スイートポテトサラダ,かぶスープ	ホットケーキ,くだものポパイスープ,牛乳	ヘルシーチーズパン,鶏の唐揚げスイートポテトサラダ,かぶスープ	ロールケーキ牛乳
24	土	チキンライス,冬野菜のクリームシチュー	シュガートースト,くだものトマトスープ,牛乳	チキンライス,冬野菜のクリームシチュー	バターミルククッキー牛乳
25	日				
26	月	わかめごはん,肉じゃが,キャベツ昆布和え豆腐みそ汁,牛乳	五目うどんヨーグルト	わかめごはん,肉じゃが,キャベツ昆布和え豆腐みそ汁	ほうれん草クラッカーヨーグルト
27	火	豆乳パン,豆腐とツナのチーズ焼き,ゆでブロッコリーコーンのスープ,牛乳	しらすチャーハン,くだものみそ汁(大根),牛乳	豆乳パン,豆腐とツナのチーズ焼きゆでブロッコリー,コーンのスープ	しらすチャーハン牛乳
28	水	ポパイチャーハン,さつま芋のレモン煮すまし汁(麩),牛乳	チーズ入りあんまん,くだものポテトスープ,牛乳	ビビンバ丼,さつま芋のレモン煮,すまし汁(麩)	チーズ入りあんまん牛乳
29	木	年 末 年 始 休 園 12月29日～1月3日			
30	金				
31	土				

都合により、献立が変更になる場合がございます

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	607	22.9	20.1	1.7
目標量	575	22.8	17.3	1.7
3才未満児	491	19.5	15.1	1.6
目標量	476	19	14.3	1.6

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ移行していきます

今月の旬 さつまいも・さといも・カリフラワー・ほうれんそう・ごぼう
かぶ・はくさい・さば・ぶり・みかん・りんご