



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	金	ごはん、かれのいカレー煮、牛乳 さつまいもとひじきの白和え、みそ汁(かぼちゃ)	ビーフン、くだもの わかめスープ、牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、さつまいもとひじきの白和え みそ汁(かぼちゃ)	ビーフン 牛乳
2	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
3	日				
4	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	ボンデケージョ、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)	ボンデケージョ 牛乳
5	火	ごはん、生揚げのみそ炒め、カリフラワーサラダ さつまいも汁、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 さつまいも汁	かぼちゃクッキー くだもの、牛乳
6	水	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
7	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
8	金	ごはん、きのこあんかけハンバーグ ほうれん草の和え物、みそ汁(大根)、牛乳	甘辛ポテト、くだもの ミルクスープ	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)	甘辛ポテト 牛乳
9	土	ミートドリア、野菜スープ(キャベツ)、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、野菜スープ(キャベツ)	ジャムサンド 牛乳
10	日				
11	月	ごはん、さわらのみそ焼き、牛乳 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 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
12	火	けんちんうどん、さつまいもと金時豆の甘煮、牛乳	みそ焼きおにぎり、くだもの すまし汁(しめじ)、牛乳	けんちんうどん、さつまいもと金時豆の甘煮、くだもの	みそ焼きおにぎり 牛乳
13	水	豆乳パン、冬野菜のクリームシチュー ゆでブロッコリー、チーズ	みそポテト、くだもの 春雨スープ、牛乳	豆乳パン、冬野菜のクリームシチュー ゆでブロッコリー、チーズ	みそポテト 牛乳
14	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	りんごチーズ蒸しパン、くだもの そうめん汁、牛乳	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)	りんごチーズ蒸しパン 牛乳
15	金	チキンピラフ、かぼちゃのサラダ、かぶスープ、牛乳	きなこトースト、くだもの トマトスープ、牛乳	チキンピラフ、かぼちゃのサラダ、かぶスープ	マーブルクッキー くだもの、牛乳
16	土	ソース焼きそば、チンゲン菜スープ、牛乳	昆布おにぎり、くだもの みそ汁(じゃが芋)、牛乳	ソース焼きそば、チンゲン菜スープ	梅昆布おにぎり 牛乳
17	日				
18	月	ごはん、鶏肉ケチャップ煮、小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁、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、豆腐みそ汁	カルシウムトースト くだもの、牛乳
19	火	* 鹿児島県の郷土汁 呉汁			
		ごはん、鮭の照り焼き、生揚げと切干大根の炒め煮 呉汁、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 呉汁	五目にゆうめん 牛乳
20	水	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、くだもの みそ汁(かぼちゃ)、牛乳	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
21	木	ごはん、肉団子のケチャップあん、人参のたらこ和え 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 人参のたらこ和え、すまし汁(豆腐)	じゃがバター 牛乳
22	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
23	土	中華丼、具たくさんみそ汁、牛乳	ふかし芋、くだもの オニオンスープ、牛乳	中華丼、具たくさんみそ汁	ふかし芋 牛乳
24	日				
25	月	ヘルシーオレンジパン、鶏の照り焼き スイートポテトサラダ、ポパイスープ、牛乳	ホットケーキ、くだもの しめじのスープ、牛乳	ヘルシーオレンジパン、鶏の唐揚げ スイートポテトサラダ、ポパイスープ	ロールケーキ 牛乳
26	火	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	しらすうどん 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	水	五目ラーメン、豆腐の甘酢あんかけ、牛乳	ツナおにぎり、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	ツナおにぎり 牛乳
28	木	ポパイチャーハン、さつまいものレモン煮 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、さつまいものレモン煮、すまし汁(麩)	チーズ入りあんまん 牛乳
29	金	年 末 年 始 休 園 12月29日～1月3日			
30	土				
31	日				

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	601	22.6	20.3	1.7
目標量	579	22.6	17.7	1.8
3才未満児	488	19.7	15	1.6
目標量	489	20	15	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

誕生日会 お楽しみ給食