



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	日				
2	月	炊き込みごはん(ツナ),生揚げと切干大根の炒め煮 そうめん汁(こまつな),牛乳	アップルパイ,牛乳 わかめスープ,くだもの	炊き込みごはん(ツナ),そうめん汁(こまつな) がんとどきと切干大根の炒め煮	アップルパイ 牛乳
3	火	とん汁うどん,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	とん汁うどん,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
4	水	ごはん,ぶりの照り焼き,うの花炒り煮 みそ汁(さといも),牛乳	ささみの煮込みうどん くだもの,牛乳	ごはん,ぶりの照り焼き,うの花炒り煮 みそ汁(さといも)	ヨーグルトゼリー せんべい
5	木	ごはん,納豆の卵焼き,しらたきチャプチェ すまし汁(じゃがいも),牛乳	ハニーチーズトースト,牛乳 リゾットスープ,くだもの	雑穀ごはん,納豆の卵焼き,しらたきチャプチェ すまし汁(じゃがいも)	ハニーチーズトースト くだもの,牛乳
6	金	ごはん,きのこあんかけハンバーグ こまつなのしらす和え,みそ汁(大根),牛乳	さつまいもステック,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,きのこあんかけハンバーグ こまつなのしらす和え,みそ汁(大根)	さつまいもステック 牛乳
7	土	ビビンバチャーハン,コーンのスープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 ポテトスープ,くだもの	ビビンバチャーハン,コーンのスープ	ココアトースト 牛乳
8	日				
9	月	わかめごはん,肉豆腐,キャベツ昆布和え みそ汁(じゃが芋),牛乳	ごはんすいとん くだもの,牛乳	わかめごはん,肉豆腐,キャベツ昆布和え みそ汁(じゃが芋)	ごはんすいとん 牛乳
10	火	味噌煮込みうどん,根菜の五目煮,牛乳	こんぶおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	味噌煮込みうどん,根菜の五目煮,くだもの	梅こんぶおにぎり 牛乳
11	水	ごはん,かれのいカレー煮,牛乳 ふろふき大根(ゆず味噌),豆腐すまし汁	五目にゆめん くだもの,牛乳	ごはん,鯖のカレー煮,ふろふき大根(ゆず味噌) 豆腐すまし汁	フルーツあんみつ 牛乳
12	木	ヘルシーほうれんそうパン,鶏肉のクリーム煮 かぼちゃフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 すまし汁(えのき),くだもの	ヘルシーほうれんそうパン,鶏肉のクリーム煮 かぼちゃフレンチサラダ,白菜スープ	いなり寿司 牛乳
13	金	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,牛乳	シュガートースト,くだもの ミルクスープ	雑穀ごはん,ホイコーロー,中華スープ ブロッコリーのツナサラダ	にんじんクッキー くだもの,牛乳
14	土	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 豆腐すまし汁,くだもの	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ	チーズおにぎり 牛乳
15	日				
16	月	焼豚とコーンのチャーハン,五目ひじきサラダ かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	さつまいもまんじゅう,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	焼豚とコーンのチャーハン,五目ひじきサラダ かき玉汁(チンゲン菜)	さつまいもまんじゅう 牛乳
17	火	ごはん,鶏つくねの照り焼き風 ほうれん草の磯和え,みそ汁(かぶ),牛乳	ブルーベリークリームサンド コーンのスープ,くだもの,牛乳	雑穀ごはん,鶏つくねの照り焼き風 ほうれん草の磯和え,みそ汁(かぶ)	ブルーベリークリームサンド 牛乳
18	水	ごはん,鮭のコーン焼き,牛乳 ごぼうとれんこんのきんぴら,すまし汁(えのき)	みそポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,鮭のコーン焼き,すまし汁(えのき) ごぼうとれんこんのきんぴら	みそポテト 牛乳
19	木	ちゃんぽんうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ 牛乳	焼きライス,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ちゃんぽんうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ くだもの	焼きライス 牛乳
20	金	* 奈良県の郷土汁 飛鳥汁			
		ごはん,鶏肉ねぎソース焼き,かぼちゃのいとこ煮 飛鳥汁	きなこトースト,ヨーグルト しめじのスープ	雑穀ごはん,鶏肉ねぎソース焼き かぼちゃのいとこ煮,飛鳥汁	きなこ豆 ヨーグルト
21	土	ミートドリア,野菜スープ(かぶ),牛乳	ツナトースト,くだもの みそ汁(じゃがいも),牛乳	ミートドリア,野菜スープ(かぶ)	ツナトースト 牛乳
22	日				
23	月	ニラ納豆ごはん,おでん風煮物,さつま汁,牛乳	たこ焼き風ポテト,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	ニラ納豆ごはん,おでん風煮物,さつま汁	たこ焼き風ポテト 牛乳
24	火	豆乳パン,鶏の照り焼き,ジャーマンポテトサラダ ミネストローネスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 春雨スープ,くだもの	豆乳パン,鶏の唐揚げ,ジャーマンポテトサラダ ミネストローネスープ	フルーツパフェ 牛乳
25	水	ごはん,かじきパーベキューソース,牛乳 ごぼうの和え物,みそ汁(かぼちゃ)	中華風蒸しパン,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,かじきパーベキューソース ごぼうのごま和え,みそ汁(かぼちゃ)	中華風蒸しパン 牛乳
26	木	ドライカレー,ブロッコリーミモザサラダ ポパイスープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ラザニア,ブロッコリーミモザサラダ ポパイスープ	誕生会ケーキ 牛乳
27	金	豚肉と小松菜のあんかけ焼そば もやしのナムル(にら),きのこスープ,牛乳	わかめしらすおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	豚肉と小松菜のあんかけ焼そば もやしのナムル(にら),きのこスープ	わかめしらすおにぎり 牛乳
28	土	年越しうどん,野菜の炒め煮,牛乳	じゃがベーコンのチーズ焼き みそ汁(かぼちゃ),くだもの,牛乳	年越しうどん,野菜の炒め煮,くだもの	じゃがベーコンのチーズ焼 牛乳
29	日	年 末 年 始 休 園			
30	月	12月29日~1月3日			
31	火	12月29日~1月3日			

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	582	22.9	17.5	1.9
目標量	580	22.6	17.7	1.8
3才未満児	494	19.5	14.7	1.6
目標量	490	19.6	14.7	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  
移行してまいります

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