

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ アーサ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋	ブロッコリー 人参 玉葱 にはら あおさ 青のり 果物	保育乳 かりんとう	
3日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ クープイリチー ほうれん草と油揚げの みそ汁 果物	さんま 豚肉 油揚げウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	ピーマン 胡瓜 玉葱 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく ほうれん草 えのき 果物	保育乳 ホットドック	
4日	水	ミートスパゲティ 小松菜じゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト 缶 こまつな 白菜 もやし 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
5日	木	チキンカレー コールスローサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ ふ 芋くず タビオカ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ わかめ 果物	保育乳 くずもち	
6日	金	豚丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく きゅうり ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
7日	土	トースト クリームシチュー 果物	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	食パン「マーガリン 油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ 桃 缶	保育乳 菓子 チーズ	
9日	月	あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズラスク	
10日	火	玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 大根そぼろ煮 もずくスープ 果物	きびなご鶏ひき肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ 豆乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター	大根 人参 にはら もずく ねぎ 玉葱 しめじ 果物	保育乳 ベークドポテト	
11日	水	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米 砂糖 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	
12日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 甘辛団子
13日	金	あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋 バター	えのき パプリカ ピーマン ごぼう 人参 大根 にはら にんにく 果物	保育乳 スイートポテト	
14日	土	第41回 おゆうぎ会					
16日	月	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 はるさめ ホットケーキMix	もやし こまつな にんにく しょうが きゅうり きくらげ にんじん わかめ ねぎ 果物	保育乳 ちんびん	
17日	火	強化米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜のみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 白菜 しめじ ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
18日	水	麦ごはん 納豆 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ごま 紅芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 きゅうり わかめ 果物	保育乳 スコーン	
19日	木	(クリスマスメニュー)ロールパン 鶏肉から揚げ フライドポテト サラダ ポトフ 果物	ウインナー 鶏肉 卵 牛乳	パン 油 バター 砂糖 マヨネーズ フライドポテト	レタス 玉葱 ミントマト きゅうり キャ ベツ 人参 しめじ 果物	保育乳 ごま菓子	
20日	金	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 パンプディング	
21日	土	モズク丼 味噌汁 果物	豚ひき肉 牛 乳	米 油あげ 油	人参 インゲン コーン缶 大根 たくあん 白菜 果物	保育乳 カステラ(市販)	
23日	月	冬至ジュース 小松菜マヨネーズ和え 豆腐と白菜のみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな もやし 白菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃサターアン ダギー	
24日	火	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 バター 油 パン ジャム	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にはら ほうれん草 えのき コーン缶 果物	保育乳 マーマレードサンド	
25日	水	三枚肉そば かぼちゃ甘辛煮 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ もやし こまつな かぼちゃ 果 物	保育乳 タンナファクルー	
26日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ゆでブロッコリー パパイアごま和え キャベツスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パパイア きゅうり 赤ピーマン キャベツ しめじ	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	麦ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にはら にんにく しょうが 切干大根 チンゲン菜 果物	保育乳 蒸しパン	
28日	土	焼きうどん 味噌汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	うどん 油	白菜 長ネギ 人参 しめじ キャベツ 昆布 わかめ 果物	保育乳 菓子 枝豆	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。