



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時 おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
NEW 01 火	豚肉のみそ丼、かぼちゃの煮物 白菜の梅昆布和え 豆腐のすまし汁	米、○グラニュー糖、砂糖、三温糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ごま、かつお節、○牛乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、生わかめ、塩こんぶ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
02 水	ごはん、トナカイバーグ ポテトサラダ、ほうれん草のソテー マカロニスープ、ミニゼリー <b>お誕生会</b>	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、○ホイップクリーム、○バター、チーズ、ベーコン、バター、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○りんごジャム、ミックスベジタブル(冷凍)、れんこん、ミニトマト、○みかん缶、○パイナップル	牛乳菓子	牛乳 フルーツ ケーキ
NEW 03 木	ごはん、かれのいの煮つけ かぶのそぼろ煮、ちんげん菜のごま和え きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、砂糖、片栗粉	○牛乳、かれい、鶏ひき肉、みそ、ごま、○牛乳	かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーン フレーク
04 金	ツイストパン たらたのタルタルソース焼き キャベツサラダ、ミネストローネ	じゃがいも、○砂糖、○片栗粉、オリーブ油	○牛乳、たら、ベーコン、○きな粉、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳菓子	お茶 牛乳もち
05 土	牛しぐれごはん もやしとにらの和え物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○源氏ハイ、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、みそ、ごま、○牛乳	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ごぼう、えのきたけ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 07 月	ごはん、豚肉と厚揚げのうま煮 れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚肉(もも)、みそ、○しらす干し、○粉チーズ、すりごま、○牛乳	はくさい、れんこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 じゃこトースト
08 火	チャンポン麺 さばの竜田揚げ 小松菜のナムル	焼きそばめん、○米、片栗粉、ごま油、油、○ごま油	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、ツナ、えび(むき身)、いか、あさり、調製豆乳、ごま、○ごま、○牛乳	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、干しいたけ、○生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 わかめおにぎり
09 水	ゆかりごはん、おでん 春雨のマヨネーズサラダ なすのみそ汁	米、じゃがいも、板こんにゃく、はるさめ、○エースコイン	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、ちくわ(卵不使用)、ウインナー、ハム、みそ、○牛乳	だいこん、なす、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
10 木	ごはん、さわらの西京焼き 白菜のじゃこ和え にゅうめん汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、干しとうめん、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、○無塩バター、白みそ、しらす干し、○牛乳	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 にんじん パンケーキ
11 金	鶏のあんかけ丼 ごぼうとこんにゃくの煮物 大根サラダ、玉ねぎと麩のみそ汁	米、○たいやき、板こんにゃく、焼肉、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ(卵不使用)、ツナ、みそ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、干しいたけ、長ねぎ、生わかめ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
12 土	タコライス ポパイサラダ コンソメスープ <b>クリスマス礼拝</b>	米、油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、○牛乳	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 14 月	冬野菜カレー マカロニサラダ ジュリアンスープ、バナナ	米、さといも(冷凍)、マカロニ、○ホットケーキ粉、○油、油、○小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○ウインナー、ベーコン、○調製豆乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、きゅうり、干しいたけ、コーン(冷凍)、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 アメリカンドッグ
NEW 15 火	ごはん、ぶり大根の味噌煮 ささ身とほうれん草の和え物 えのきたけと麩のすまし汁	米、焼肉、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏ささ身、みそ、すりごま、○牛乳	だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 肉まん
16 水	ごはん、たらたの和風マヨネーズ焼き さつまいもの甘煮、キャベツの昆布和え なめこの赤だし	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、たら、赤みそ、○牛乳	キャベツ、なめこ、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、塩こんぶ、みつば	牛乳菓子	牛乳 マシユマロ サンド
17 木	麦入りごはん すき焼き風煮、春菊のポン酢和え かぶのみそ汁	米、○ハッピーターン、しらたき、押麦、砂糖、焼肉	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐 職人焼き豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○牛乳	はくさい、かぶ、しゅんぎく、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
18 金	ロールパン、照り焼きチキン ブロッコリーとりんごのサラダ クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、○もち、○さといも(冷凍)、○板こんにゃく、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○鶏もも肉、○白みそ、○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○みつば、りんご、○にんじん、○だいこん、グリーンピース(冷凍)、○焼きのり、○干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 雑煮 <b>おもちつき</b>
19 土	牛丼 もやしのゆかり和え にらのみそ汁	米、○ビスコ、しらたき、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、○牛乳	たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、にら	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 21 月	とん汁うどん かぼちゃの天ぷら ちんげん菜の酢の物	ゆでうどん、油、砂糖、てんぷら粉(卵不使用)、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、みそ、かにかまぼこ、ごま、○牛乳	チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
22 火	ごはん、さわらの漬け焼き れんこんの金平、おからサラダ 白菜のすまし汁	米、○ぱりんこ、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さわら、○チーズ、豚ひき肉、おから、ツナ、○牛乳	ほうれんそう、れんこん、はくさい、ピーマン、にんじん、えのきたけ、みつば	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
23 水	ごはん、とり天 キャベツの梅おかか和え 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、○白玉粉、てんぷら粉(卵不使用)、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○干しえび、みそ、かつお節、○牛乳	○だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 だいこん餅
24 木	枝豆と昆布の混ぜごはん 豚肉のしょうが煮、ひじきのごま酢和え かぶと油揚げのみそ汁	米、○星たべよ、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、油揚げ、みそ、○牛乳	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、生わかめ、塩こんぶ、ひじき、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
25 金	チキンライス、さけのムニエル 揚げ焼きポテト、小松菜のサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○粉糖、オリーブ油	○牛乳、牛乳、さけ、鶏もも肉、○無塩バター、バター、かにかまぼこ、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、こまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、大豆もやし、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳菓子	牛乳 スノーボール クッキー
26 土	ツナチャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、○星たべよ、○ギンビス アスパラガス、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、ツナ、ハム、ごま、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
28 月	ごはん、さばの和風カレー煮 マカロニの和風サラダ 切干大根のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○黒砂糖、和風ドレッシング、小麦粉、砂糖	○牛乳、さば、油揚げ、みそ、かつお節、しらす干し、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 黒糖蒸しパン
29 火	冬 休 み					
30 水						
31 木						

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	495kcal	578kcal
たんぱく質	18.5g	21.3g
脂質	16.3g	17.9g
カルシウム	287mg	253mg

マーチング指導日

今月のマーチング指導はありません

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。  
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。  
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。  
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。  
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。  
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもので、できるだけ栄養価を考えたものになっています。