

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ	栄 養 価	
		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	調味料	3時おやつ		
01 15 月	ご飯 鶏肉のみぞれあんかけ 卵の花の炒り煮 味噌汁(キャベツ・えのき)	果物(パイナップル)	米、米粉ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、チーズ	パイナップル、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 米粉のコーンチーズ蒸しパン	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 203 mg
02 16 火	ロールパン かわいいのムニエルプロバンス風 さつま芋のポテトサラダ 冬野菜のポトフ	果物(バナナ)	ロールパン、米、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、かれい、ハム(卵・乳不使用)	バナナ、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、にんじん、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、パセリ粉、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 182 mg
03 17 水	塩バターコーンうどん 肉みそのふろふき大根 果物(バナナ)		ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、おから、卵、無塩バター、米みそ(赤色辛みそ)、バター	バナナ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、みりん	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 おからケーキ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 190 mg
04 18 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ 味噌汁(レタス・なめこ)	果物(みかん)	米、砂糖、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、バナナ、なめこ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 バナナヨーグルト	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 196 mg
05 金	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、パイン缶、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、ト	かつお・昆布だし汁、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 184 mg
06 20 土	みそラーメン ジャーマンポテト ヨーグルト		ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡	キャベツ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 252 mg
08 月	ご飯 回鍋肉 たたききゅうり 中華風コーンスープ	果物(オレンジ)	米、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、クリームコーン缶、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、こまつな、黒きくらげ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 水餃子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 182 mg
09 23 火	ご飯 ぶりの塩こじ焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁(茄子・油揚げ)	グレープフルーツ	米、さつまいも	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	グレープフルーツ、もやし、なす、こまつな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、塩麹、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ふかし芋	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 185 mg
10 24 水	ふりかけご飯 豚肉のすき焼き風煮 トマト 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ)	果物(媛まどんな)	米、食パン、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、すりごま、かつお粉	トマト、オレンジ、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、フルーチェ(いちご)	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 フルーチェサンド	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 183 mg
11 25 木	焼きそば チーズとわかめのサラダ 果物(バナナ)		焼きそばめん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉、チーズ、しらす干し、かつお粉	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、生わかめ、あおのり	中濃ソース、かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ビビンバおにぎり	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 184 mg
12 26 金	ミートドリア フレンチサラダ オニオンスープ 果物(みかん)		米、さつまいも、米粉、油、メープルシロップ、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)、バター、粉チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 おさつメープル	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 199 mg
13 27 土	きつねうどん 豚バラかぼちゃ ヨーグルト		ゆでうどん、米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、ツナ油漬缶、かつお粉	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ツナおかかおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 251 mg
19 金	ロールパン(いちごジャム付き) 照り焼きチキン ポテト ブロッコリー・トマト	コーンスープ 果物(オレンジ)	ロールパン、じゃがいも、グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、卵、生クリーム	クリームコーン缶、オレンジ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、いちご、いちごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 クリスマスプリン	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 188 mg
22 月	ほうとう風うどん 冬瓜のころころサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、とうがん、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、ねぎ、ゆず果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、みりん、コンソメ	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ゆずみそ焼きおにぎり	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 172 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
19日クリスマスメニュー ・ 22日冬至メニュー

幼児組さんが屋上で育てている冬野菜が収穫のときを迎えようとしています。
ゆり組さんの小松菜、れんげ組さんのねぎ、すみれ組さんのキャベツは8日の揚げ餃子に使用予定です！
※完了食は揚げずに水餃子を提供します。

