

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 こめせんべい 牛乳 米粉のコーンチーズ蒸しパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 226 mg
02 16 火	ロールパン かれいのムニエル さつま芋のポテトサラダ 冬野菜のポトフ	果物(りんご)	ロールパン、米、さつまいも、油、片栗粉、エッグゲアマヨネーズ	牛乳、かれい、ハム(卵・乳不使用)	りんご、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、ホールコーン缶、にんにく	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 ソースせん 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 198 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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 おからケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 210 mg
04 18 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんとひじきのサラダ 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、れんこん、たまねぎ、レタス、バナナ、にんじん、なめこ、きゅうり、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 ばりばりパンキン 牛乳 バナナヨーグルト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 217 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、パイナップル、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	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 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 202 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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	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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 270 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、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 揚げぎょうざ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 200 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 ソースせん 牛乳 ふかし芋	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 204 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、しらたき、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、ブロッコリー、はくさい、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 フルーチェサンド	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 211 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、ごま油、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 ばりばりパンキン 牛乳 ビビンバおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 203 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、ポップコーン、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 ソフトな小魚せん 牛乳 メープルポップコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 203 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ツナおかかおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 268 mg
19 金	ロールパン(いちごジャム付き) 鶏の唐揚げ フライドポテト 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、キャロットパン、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 ソフトな小魚せん 牛乳 クリスマスプリン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 220 mg
22 月	ほうとう風うどん 冬瓜のころころマヨサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖、エッグゲアマヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	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、みりん、しょうゆ、コンソメ	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 ゆずみそ焼きおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 193 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！

