



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	金	カレーライス サラダ 青りんごゼリー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、りんご、ケチャップ、ソース、カレールウ、ツナ、キャベツ、きゅうり、青りんごゼリー	ビスケット ヤクルト
2	土	五目うどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、あげ、なると、ヨーグルト	お菓子 ヤクルト
4	月	ご飯 キャベツメンチカツ ひじき煮、澄まし汁	米、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、小麦粉、パン粉、ソース、ひじき、水煮大豆、さつま揚げ、白滝、人参、いんげん、鶏肉、大根、なめこ、ごぼう	ヨーグルト せんべい お茶
5	火	胚芽パン 海老フライ 添え野菜、コーンスープ	胚芽パン、海老、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ベーコン、クリームコーン、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、パセリ	★ジャムサンド 牛乳
6	水	おにぎりの日 さばのみそ煮 胡瓜の梅和え、みそ汁	さば、生姜、みそ、ちくわ、キャベツ、きゅうり、わかめ、梅干し、あげ、じゃが芋、小松菜、えのき茸、人参	★豆乳くずもち お茶
7	木	 発表会 		
8	金	ご飯 若鶏の竜田揚げ 青菜の和え物、めった汁	鶏肉、生姜、片栗粉、ほうれん草、えのき茸、人参、豚肉、豆腐、さつま芋、大根、玉ねぎ、ねぎ、みそ	ミニドーナツ ヤクルト
9	土	野菜ラーメン ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、筍、ねぎ、大蒜、生姜、なると、中華スープ、ゼリー	お菓子 ヤクルト
11	月	ミルクロールパン ミートソーススパゲティ サラダ、野菜スープ	ミルクロールパン、豚肉、人参、玉ねぎ、トマトケチャップ、ソース、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン、コンソメ	クッキー 牛乳
12	火	ご飯 はんぺんのカレー揚げ じゃこサラダ、豆腐のみそ汁	米、はんぺん、小麦粉、カレー粉、しらす、きゅうり、キャベツ、人参、ごま油、豆腐、小松菜、しめじ、	ヨーグルト ビスケット お茶
13	水	おにぎりの日 キッズおでん 白菜のごま酢和え、みそ汁	豚肉、豆腐、さつまあげ、大根、じゃが芋、人参、あげ、白菜、ごま、麩、しめじ、ねぎ、みそ	★スイートポテト 牛乳
14	木	食パン 麻婆豆腐、春雨サラダ 大根のスープ、りんご	食パン、豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、筍、ねぎ、椎茸、大蒜、生姜、ごま油、みそ、片栗粉、ハム、春雨、きゅうり、もやし、かにかま、大根、青梗菜、コーン、りんご	プリン お茶
15	金	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 雷豆腐、澄まし汁	米、鮭、みそ、マヨネーズ、豆腐、鶏肉、白滝、玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、生姜、片栗粉、ごま油、ほうれん草、玉ねぎ、えのき茸	★ピザトースト ヤクルト

★は手作りおやつです。



日	曜	献立名	献立材料	おやつ
16	土	カレーうどん みかん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、ねぎ、かまぼこ、カレールウ、みかん	お菓子 ヤクルト
18	月	胚芽パン コロッケ、肉野菜炒め スープ、オレンジ	胚芽パン、(冷)コロッケ、ソース、豚肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン、大根、里芋、ごぼう、ねぎ、オレンジ	★マシュマロサンド 牛乳
19	火	ご飯 ちくわの天ぷら ハム野菜サラダ、豚汁	米、ちくわ、小麦粉、青のり、ソース、ハム、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン、豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、ごぼう、みそ	バウムクーヘン 牛乳
20	水	おにぎりの日 かに玉、春雨サラダ わかめスープ	卵、かにかま、春雨、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、わかめ、えのき茸、ねぎ、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
21	木	ご飯 南瓜のそぼろ煮 大根サラダ、鶏ごぼう汁	米、南瓜、玉ねぎ、人参、鶏肉、いんげん、片栗粉、大根、きゅうり、かにかま、マヨネーズ、豆腐、鶏肉、ごぼう、ねぎ	★たい焼き 牛乳
22	金	キーマカレー レタスのサラダ みかんゼリー	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、りんご、ケチャップ、ソース、カレールウ、レタス、きゅうり、ツナ、ゼリー	せんべい ヤクルト
23	土	いなりうどん りんご	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ねぎ、あげ、なると、りんご	お菓子 ヤクルト
25	月	ロールパン(苺ジャム) ローストチキン、添え野菜 サラダ、コンソメスープ	バターロールパン、苺ジャム、鶏肉、大蒜、生姜、コンソメ、じゃが芋、ブロッコリー、ミニトマト、キャベツ、ベーコン	🎄Xmasケーキ ジュース
26	火	ご飯 肉豆腐、さわやか漬け かきたま汁	米、牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白滝、えのき茸、いんげん、キャベツ、きゅうり、パイナップル、卵、小松菜、しめじ、みそ	クリームパン 牛乳
27	水	おにぎりの日 ユーリンチー ひじきサラダ、スープ	鶏肉、生姜、ねぎ、片栗粉、ハム、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、鶏肉、小松菜、えのき茸	ビスケット バナナ 牛乳
28	木	ミルクロールパン ハンバーグ サラダ、クリームシチュー	ミルクロールパン、合いびき肉、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、コンソメ、ソース、ケチャップ、レタス、きゅうり、鶏肉、じゃが芋、牛乳、シチュールウ	ヨーグルト せんべい お茶

* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

* 12月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18.9g、塩分2g、エネルギー554kcal
(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー443kcal

* 行事等により献立が変更することがあります。

* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

※ **おにぎりの具材は傷みやすい食材(ハム、チーズ等)**
は避け、梅干か紫蘇にしてください。

