

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		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	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (金)	クロワッサン かぶスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ポパイサラダ	さつまいも、レモン煮 さつまいも、米、パン、もち米、マヨネーズ、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉	かぶ、人参、ほうれん草、キャベツ、かぶ、コーン、玉葱、レモン汁、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	ジャムサンド
02 (土)	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー さつまいものミルク煮	米、食パン、さつまいも、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリーンピース	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	バターボール わかめとコーンのスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルブロッコリー	バームクーヘン、バターボール、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	鶏肉もも、牛乳、ホイップクリーム	玉葱、ブロッコリー、人参、トマト缶、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
05 (火)	カレーうどん 切干大根のサラダ ブロッコリーの昆布和え	うどん、春巻の皮、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、ツナ	りんご、ほうれん草、人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、切干大根、昆布、大根	つな揚げ 牛乳 果物 スープ つな揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
06 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 小松菜とちくわの炒め物	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、みそ	南瓜、小松菜、ねぎ、青のり	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
07 (木)	キャロットロール コンソメスープ 大豆入りつくね焼き いんげんサラダ	さつまいものミルク煮 キャロットロール、米、さつまいも、マヨネーズ、バター、三温糖、小町麩、油	牛乳、鶏肉、大豆、卵、ハム、かつお節	みかん、さやいんげん、チンゲン菜、人参、胡瓜、万能ねぎ、椎茸	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
08 (金)	ごはん けんちん汁 魚のみそ焼き 二色びたし	にんじんの甘煮 米、パゲット、さつまいも、三温糖、油	牛乳、さわら、卵、豆腐、みそ	キャベツ、人参、大根、小松菜、ねぎ、ごぼう、椎茸	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
09 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつまいものオレンジ煮	米、食パン、さつまいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 (月)	ごはん みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け	白菜とりんごのサラダ 米、米粉、片栗粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鮭、豆腐、豆乳、豚肉、卵、みそ、竹輪	みかん、白菜、ねぎ、りんご、なめこ、人参、刻み昆布	カップ肉まん 牛乳 果物 カップ肉まん 牛乳 果物	ジャムサンド
12 (火)	肉うどん 和風サラダ さつまいものレーズン煮	うどん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、干しぶどう、わかめ	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	炊き込みご飯
13 (水)	バターロール キャベツスープ ごぼう入りハンバーグ ブロッコリーサラダ	にんじんのグラッセ ロールパン、米、マヨネーズ、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、卵、みそ、ベーコン	玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
14 (木)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 キャベツのしらす和え 人参のごまきんぴら	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、しらす	キャベツ、人参、大根、もやし、わかめ、万能ねぎ	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
15 (金)	ナチュラルパン トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き チーズポテトサラダ	もやし炒め ナチュラルパン、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、生クリーム	南瓜、りんご、もやし、人参、玉葱、トマト缶、キャベツ、マーマレード、胡瓜	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	ジャムサンド
16 (土)	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー さつまいものミルク煮	米、食パン、さつまいも、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリーンピース	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
18 (月)	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	白菜ナムル 米、パイ皮、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ハム、卵	白菜、みかん、ごぼう、人参、わかめ、玉葱	じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食	
		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	3, 4, 5歳児 おやつ		
19 (火)	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き 青菜ときのこのソテー	にんじんチーズ和え 	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、カルピス、卵、みそ、チーズ	ほうれん草、人参、万能ねぎ、えのき茸、椎茸	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	★ ジャムサンド
20 (水)	ほうとう風うどん 花野菜サラダ ポイルウィンナー		うどん、米、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、豚肉、みそ、油揚げ	南瓜、ブロッコリー、ねぎ、カリフラワー、こんにゃく、人参、椎茸	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
21 (木)	ジャムサンド コンソメスープ チキン照り焼き さつま芋サラダ	キャベツとピーマンのソテー 	食パン、スパゲティ、さつま芋、マヨネーズ、油、バター、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、しらす、かつお節	キャベツ、大根、人参、いちごジャム、万能ねぎ、ピーマン、干しぶどう	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	焼き込みご飯
22 (金)	 クリスマスパティー 					ジャムサンド	
23 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 (月)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルいんげん		うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、かつお節	みかん、さやいんげん、椎茸、ほうれん草、ねぎ	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
26 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 はくさいのおかか和え	さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、豚肉、かつお節	白菜、玉葱、わかめ、人参、チンゲン菜	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	ジャムサンド
27 (水)	プティポワン 大根とえのきのスープ 健康コロッケ にんじんのごま和え	ほうれん草ソテー	ゼリー、プティポワン、じゃが芋、せんべい、油、小麦粉、パン粉、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、大豆	ほうれん草、人参、大根、玉葱、コーン、えのき茸、ひじき	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼き込みご飯
28 (木)	ごはん みそ汁 和風ミートローフ れんこんサラダ	キャベツとコーンのソテー 	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、マヨネーズ、ごま、油、小町麩	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ハム、高野豆腐	キャベツ、玉葱、れんこん、ねぎ、パインアップル、胡瓜、人参、コーン、椎茸	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	★ マーガリンサンド

献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 523Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.1g 鉄分 2mg
3歳未満児 エネルギー 468Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.8g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆4日はお誕生日おやつです。



家族で食事を楽しむ
機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。