



日曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ほうとう風うどん ブロッコリーおかか和え 白菜とりんごのサラダ 	ゆでうどん/こんにやく/油/三温糖/★マヨネーズ/薄力粉	豚モモ/油揚げ/米みそ/かつお節/こんぶ/★たまご/★牛乳/ピザチーズ	かぼちゃ/にんじん/しいたけ/ねぎ/ブロッコリー/はくさい/りんご/干しぶどう/みかん	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 ----- チーズ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
2 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがいも/バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
4 月	バターロール 白菜としめじのスープ 魚のパン粉焼き ナムル さつま芋のオレンジ煮	ロールパン/焼きふ/パン粉/油/バター/ごま油/さつまいも/三温糖/胚芽精米	さわら/菜飯ふりかけ/★牛乳	はくさい/しめじ/もやし/ほうれんそう/にんじん/オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
5 火	ごはん 味噌汁 松かさ鶏 マカロニケチャップ炒め 小松菜のおかか和え	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/マカロニ/ロールパン/★マヨネーズ	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/★たまご/あおのり/かつお節/ツナ缶	万能ねぎ/玉ねぎ/小松菜/にんじん 	つなマヨドック 麦茶 スープ ----- つなマヨドック 麦茶	マーガリンサンド
6 水	キャロブパン きのこスープ 鶏肉のカレー焼き ひじきサラダ キャベツと人参のマリネ	キャロブパン/ごま油/三温糖/★マヨネーズ/ごま/油/上新粉/白玉粉/片栗粉	鶏肉モモ/ひじき/ツナ缶/★牛乳	しめじ/しいたけ/えのきたけ/ねぎ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/キャベツ/レモン汁	わかめおにぎり 牛乳 ----- ごま団子 牛乳	ジャムサンド
7 木	ごはん さつま汁 手まりしゅうまい 青菜としらすのソテー もやしサラダ	胚芽精米/片栗粉/しゅうまい皮/油/三温糖/ごま油/薄力粉/バター	鶏肉モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ひき肉/ほたて缶/しらす/油揚げ/★たまご/ヨーグルト/★牛乳	ねぎ/にんじん/ごぼう/だいこん/玉ねぎ/小松菜/もやし/きゅうり/レモン汁/りんご	ヨーグルトマフィン 牛乳 果物 ----- ヨーグルトマフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
8 金	カレースパゲティ わかめとねぎのスープ 花野菜サラダ ポイルソーセージ	スパゲティ/油/ごま/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	豚ひき肉/わかめ/ウィンナー/★たまご	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/ミックスベジタブル/ねぎ/ブロッコリー/カリフラワー	沖縄風ドーナツ 麦茶 ----- 沖縄風ドーナツ 麦茶	炊き込みご飯
9 土	ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 二色びたし	胚芽精米/さつまいも/三温糖/油/食パン/マーガリン	ひじき/ツナ缶/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/こんぶ/★プロセスチーズ/★牛乳	にんじん/さやえんどう/玉ねぎ/切干しだいこん/小松菜/キャベツ	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 月	バンズパン 豆腐スープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ポイルブロッコリー	バンズパン/じゃがいも/薄力粉/バター/三温糖	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/ゆで大豆/★牛乳/★たまご	チンゲン菜/ミックスベジタブル/にんじん/玉ねぎ/しめじ/グリーンピース/ブロッコリー/オレンジジュース/りんご	人参ケーキ 牛乳 果物 ----- 人参ケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
12 火	わかめごはん みそ汁 鮭フライ 三色ごま和え さつま芋のミルク煮 	胚芽精米/薄力粉/パン粉/油/三温糖/ごま/さつまいも/バター/食パン	わかめふりかけ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/さけ/★たまご/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/キャベツ/小松菜/にんじん	フレンチトースト 麦茶 スープ ----- フレンチトースト 麦茶	マーガリンサンド
13 水	レーズンボール もやしスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ 人参のオレンジ煮	レーズンボール/★マヨネーズ/ごま/三温糖/薄力粉/バター	鶏肉モモ/ひじき/ツナ缶/★たまご/★牛乳	もやし/玉ねぎ/レモン汁/にんじん/きゅうり/オレンジジュース/パイナップル缶	パイケーキ 牛乳 ----- パイケーキ 牛乳	炊き込みご飯
14 木	ちゃんぽん風うどん 厚揚げとしじゃが芋の煮物 ポイルいんげん 果物	ゆでうどん/じゃがいも/三温糖/胚芽精米/薄力粉	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/生揚げ/こんぶ/かつお節/ロースハム/ピザチーズ	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/さやいんげん/ピーマン/みかん	ライスピザ 牛乳 ----- ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
15 金	ごはん すまし汁 和風ミートローフ 小松菜と人参おかか和え ブロッコリーサラダ	胚芽精米/焼きふ/パン粉/ごま/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	かつお節/こんぶ/鶏肉ひき肉/高野豆腐/豆腐/米みそ/かつお節/ロースハム/★たまご/★牛乳	だいこん/玉ねぎ/しいたけ/小松菜/にんじん/ブロッコリー	ココア蒸しパン 牛乳 ----- ココア蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
16 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー 	牛乳パン/じゃがいも/バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18月	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポパイサラダ 果物 	胚芽精米／春雨／ごま油／三温糖／さつまいも／★マヨネーズ／ごま／食パン／じゃがいも／油	豚モモ／煮干し／かつお節／米みそ／豚ひき肉／★牛乳	しいたけ／玉ねぎ／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／キャベツ／みかん	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
19火	ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き もやし炒め ほうれん草の和え物	胚芽精米／★マヨネーズ／油／三温糖／薄力粉	煮干し／かつお節／米みそ／さけ／豚モモ／★牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／マッシュルーム缶／しめじ／もやし／にんじん／ほうれんそう／キャベツ	洋風すいとん牛乳 洋風すいとん牛乳	炊き込みご飯
20水	肉うどん きんぴらごぼう さつま芋の甘煮 キャンディチーズ	ゆでうどん／ごま油／三温糖／さつまいも／ショートケーキ	豚モモ／こんぶ／かつお節／★プロセスチーズ	ねぎ／ほうれんそう／ごぼう／にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 	マーガリンサンド
21木	きなこサンド キャベツスープ チキンナゲット さつま芋サラダ かぶと胡瓜の浅漬け	食パン／三温糖／マーガリン／★マヨネーズ／薄力粉／油／さつまいも／胚芽精米	きな粉／鶏肉ひき肉／★たまご／★牛乳／かつお節	キャベツ／玉ねぎ／かぶ／きゅうり	おかかおにぎり牛乳 おかかおにぎり牛乳	炊き込みご飯
22金	 クリスマスメニュー 					ジャムサンド
25月	バターボール トマトスープ チキン照り焼き 青菜サラダ かぼちゃグラッセ	バターボール／三温糖／油／薄力粉／バター／粉糖	鶏肉モモ／ベーコン	トマト缶詰／キャベツ／ミックスベジタブル／玉ねぎ／小松菜／にんじん／かぼちゃ／みかん	雪だるまクッキー牛乳 果物 雪だるまクッキー牛乳 果物	炊き込みご飯
26火	牛乳パン えのきと野菜のスープ さつま芋コロッケ 青菜とツナレモン醤油あえ にんじん甘煮	牛乳パン／さつまいも／薄力粉／パン粉／油／三温糖／胚芽精米	豚ひき肉／★たまご／ツナ缶／わかめふりかけ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／レモン汁	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
27水	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切り昆布煮つけ キャベツのおかか和え	胚芽精米／三温糖／油／薄力粉	豆腐／かつお節／こんぶ／さわら／米みそ／刻み昆布／焼き竹輪／かつお節／ウィンナー／★牛乳	万能ねぎ／にんじん／キャベツ	ウィンナーまん牛乳 ウィンナーまん牛乳	ジャムサンド
28木	ポークカレーライス 春雨スープ れんこんサラダ 白菜ナムル 	胚芽精米／じゃがいも／油／バター／春雨／ごま油／ごま／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖	豚モモ／ロースハム	玉ねぎ／にんじん／ミックスベジタブル／チンゲン菜／れんこん／きゅうり／はくさい	プアマンケーキ 麦茶 プアマンケーキ 麦茶	マーガリンサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	515kcal	19.6g	18.7g	1.8g
		幼 児	557kcal	20.6g	18.7g	2.1g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆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。  
 ☆20日はお誕生日おやつです。



## としこ 年越しに食べるものは？



としこ 年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
  - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
  - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

