



*すみれくみ・たんぽぽくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料		
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物
1日	火	クリスマスバイキング	フルーツヨーグルト 牛乳 せんべい	サラダ油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	レタス 人参 大根 胡瓜 かぼちゃ 玉葱
2日	水	鮭のチャンチャン焼き ごはん ポテトサラダ すまし汁	肉まん 牛乳 くだもの	米 じゃが芋 小麦粉 バター	魚 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ もやし 人参 みつ葉
3日	木	ポークカレーライス 大根とハムのマヨ和え 小魚佃煮	焼きプリン 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米	豚肉 スキムミルク 小魚佃煮 卵 牛乳	人参 玉葱 大根 胡瓜
4日	金	あんかけ焼きそば 野菜スープ ひじきマリネ くだもの	バナナケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 片栗粉 バター	ベーコン ひじき 卵 鶏肉 スキムミルク	白菜 人参 胡瓜 もやし 玉葱 パセリ
5日	土	クリスマス祝会				
7日	月	厚揚げのそぼろ煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	フレンチトースト 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉	厚揚げ 豚ひき肉 卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 いんげん ブロッコリー
8日	火	れんこん入りハンバーグ ごはん 人参グラッセ グリンポタージュ	豆腐のケーキ カルピスくだもの	米 片栗粉 小麦粉 バター	鶏ひき肉 豆腐 卵 スキムミルク	レンコン 人参 グリンピース 玉葱
9日	水	煮魚 ごはん 味噌汁 切り干し大根と昆布の煮物	さつまいもクッキー 牛乳 くだもの	バター 米 小麦粉 さつまいも じゃが芋	魚 味噌 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	切り干し大根 人参
10日	木	ポテトグラタン きこのスープ 茎わかめと大根のサラダ パン	ひじきごはん 牛乳 くだもの	小麦粉 バター 米 じゃがいも	豚ひき肉 ベーコン ひじき 牛乳	玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参 筍
11日	金	トマトとキャベツのチキンシチュー ごぼうサラダ くだもの ごはん	セサミケーキ 牛乳 くだもの	米 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 ハム 卵 牛乳 スキムミルク	キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜
12日	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ ほうれん草のサラダ ウィンナー	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン ヨーグルト	人参 ピーマン 玉葱 ほうれん草 パセリ
14日	月	ふわふわ親子煮 ごはん 野菜の胡麻和え 味噌汁	ペンネミート 牛乳 くだもの	米 小麦粉	卵 豚ひき肉 味噌 牛乳 豆腐	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン パセリ
15日	火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ イチゴ牛乳くだもの	米 さつまいも バター 小麦粉	高野豆腐 ひじき 卵 鶏ひき肉 牛乳 豆腐	人参 ほうれん草 長葱 玉葱
16日	水	魚のカレー風味揚げ ごはん 白菜とハムのサラダ 春雨スープ	ココアブラウニー 牛乳 くだもの	片栗粉 米 春雨 小麦粉	魚 ハム ベーコン 卵 牛乳	白菜 人参 玉葱 パセリ
17日	木	冬野菜のしゅうまい 五目かき玉汁 ブロッコリーの胡麻酢和え ごはん	ストーンクッキー 牛乳 くだもの	小麦粉 米	豚ひき肉 卵 味噌 スキムミルク 牛乳	れんこん 白菜 大根 ブロッコリー 人参
18日	金	豚肉の胡麻炒め ごはん 春雨の中華風サラダ 豆腐のスープ	マーラーカオ 牛乳 くだもの	米 春雨 小麦粉	豚肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 長葱
19日	土	エビピラフ コーンスープ ブロッコリーのサラダ くだもの	パン せんべい プリン	バター 米 小麦粉	スキムミルク ハム	玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 胡瓜
21日	月	あさりのチャウダー ブロッコリー マカロニケチャップ炒め ごはん	ジャムサンド 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 じゃが芋	ベーコン ハム スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー
22日	火	ビビンバどん 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 しゅうまい	ヨーグルトババロア 牛乳 くだもの	米 小麦粉	豚ひき肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 かぼちゃ 長葱
24日	木	キャロットピラフ コーンスープ 鶏肉のスペアリブ風煮 みず菜のサラダ	ケーキトッピング ココア牛乳くだもの	バター 米 小麦粉	スキムミルク 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 みず菜 トマト 胡瓜 玉葱
25日	金	魚としめじのマヨソース和え ごはん 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	片栗粉 米 ビーフン	魚 味噌 油揚げ チャーシュー 牛乳	小松菜 人参 白菜 大根
26日	土	焼きそば わかめスープ レタスのサラダ ミートボール	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン ハム 肉団子 ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 もやし レタス
28日	月	ちゃんぽんうどん 春雨レタスサラダ 小魚佃煮	バナナロールサンド 牛乳 くだもの	小麦粉 春雨	豚肉 ハム 小魚佃煮 牛乳	にら キャベツ 胡瓜 人参 もやし レタス
29日~31日	火~木	希望保育・お家からのお弁当	パン せんべい ヨーグルト			

15日(火) 誕生会

高野豆腐とひじきの炊き込みご飯 松風焼きゼリー

とんぼりとほうれん草の和え物 さつまいも

都合により、献立を変更する場合があります。
きょうのきゅうしよく写真で、確認ください。

