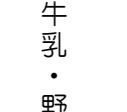
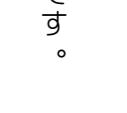


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ					
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	木	※せきはん かじきのりやき こまつなとこんにゃくのあえもの だいこんとえのきのみぞしる	キウイフルーツ アップルマフィン	ぎゅうにゅう アップルマフィン	もち米、小麦粉、砂糖、ごま 牛乳、かじき、卵、バター、 みそ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、りんご、えの きだけ、糸こんにゃく、にん じん、ねぎ、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。					
2	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ ツナマカロニサラダ なめこのみぞしる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、マカロニ、 マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、チーズ、ツナ油漬缶	ほうれんそう、なめこ、 きゅうり、にんじん、しょうが					
3	土	たんどん かぼちゃサラダ とうふとほうれんそうのすまじる バナナ		ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉 (もも)、無塩バター、かつお節	パンナ、かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、コーン缶、生 わかめ、刻みのり					
4	日											
5	月	ごはん さばのたつたあげ チングンサイのなつとうあえ かきたまにらみぞしる	みかん	ぎゅうにゅう あおのりじゃこトースト	米、食パン、片栗粉、油、マ ヨネーズ	牛乳、さば、卵、挽きわり納 豆、みそ、しらす干し・半乾 燥)、粉チーズ、かつお節	みかん、チングンサイ、に ら、生わかめ、しょうが、あ のり					
6	火	レーズンロールパン(天然酵母パン) とりにくのみそチーズやき プロッコリーとツナのごまネーズ やさいスープ	ヨーグルト	むぎちゃん ゆかりおにぎり	ふどうパン(天然酵母パン)、 0~1歳児食パン)、米、 さつまいも、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ツナ油漬缶、ピザ用 チーズ、みそ	プロッコリー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、えのき だけ、刻みのり					
7	水	さけいりふきよせごはん ほうれんそうともやしのりあえ きりばししたいこんのみぞしる	バナナ	ぎゅうにゅう ミルクソフト	米、ロールパン、さといも、 ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、みそ	パンナ、ほうれんそう、た まねぎ、もやし、しめじ、に んじん、切り干したいこん、 刻みのり、生わかめ					
8	木	わふうあんかけどん キヤベツとコーンのサラダ かぼちゃのみぞしる ミニフィッシュ キウイフルーツ		ぎゅうにゅう きなことゴマのクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 オリーブ油、黒ごま	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、 バター、卵、みそ、きな粉、 ミニフィッシュ(味付け小 魚)、0~1歳児・しらす干し	キウイフルーツ、キャベツ、 かぼちゃはくさい、たま ねぎ、だいこん、コーン缶、 にんじん、トマト、ごぼう					
9	金	げんまいりわかめごはん おこのみやきふうたまごやき ごぼうとひじきのもの はくさいとえのきのすまじる	ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、玄米、砂 糖、マヨネーズ、オリーブ 油、ごま油、油	卵、ベーコン、かつお節	はくさい、キャベツ、切りこ ぼう、えのきだけ、もやし、 にんじん、ピーマン、万能ね ぎ、ひじき、にんにく、あお のり					
10	土	マー婆ーなすどん さつまいもサラダ シメジととうふのスープ	バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パン、グ ラニュー糖、片栗粉、砂糖、 油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、ハム、バター、ツナ油漬 缶、みそ	パンナ、なす、しめじ、きゅ うり、ねぎ、いんげん、生わ かめ、しょうが					
11	日											
12	月	こんさいキーマカレー ひじきときゅうりのサラダ トマトスープ	ゼリー	ぎゅうにゅう ツナロール	米、ロールパン、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、れんこん、チ ングンサイ、ごぼう、トマト、 えのきだけ、にんじん、ご ぼう、きゅうり、コーン缶、 ひじき					
13	火	ざっこくまいごはん さけのタンドリーふう とうふのサラダ こまつなとわかめのみぞしる	みかん	むぎちゃん ヨーグルト おせんべい	米、パン粉、油、砂糖、雑穀 米	ヨーグルト、ベにさけ、木綿 豆腐、みそ	みかん、プロッコリー、たま ねぎ、こまつな、赤ビーマ ン、生わかめ、黄ビーマン、 にんにく					
14	水	けんちんうどん きゅうりともやしのもの ミニフィッシュ	りんご	むぎちゃん たかなチーズおにぎり	ゆでうどん、さといも、米、 ごま油、砂糖、ごま(乾)	木綿豆腐、鶏もも肉、なる と、ミニフィッシュ(味付け小 魚)、0~1歳児・しらす干 し)、チーズ	りんご、だいこん、ねぎ、に んじん、板こんにゃく、たか な(たかな漬)、干しいた け、もやし、きゅうり、生わ かめ					
15	木	ごはん かじきのりやき こまつなとこんにゃくのあもの だいこんとえのきのみぞしる	キウイフルーツ	ぎゅうにゅう アップルマフィン	米、小麦粉、砂糖、ごま 牛乳、かじき、卵、バター、 みそ	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、りんご、えの きだけ、糸こんにゃく、にん じん、ねぎ、しょうが						
16	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ ツナマカロニサラダ なめこのみぞしる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、ロールパン、マカロニ、 マヨネーズ、油、片栗粉、小麦 粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、チーズ、ツナ油漬 缶	ほうれんそう、なめこ、 きゅうり、にんじん、しょう が					

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

12月はクリスマス会、年越しうどん等行事食が盛りだくさんです。寒い時期ですので、風邪に負けない身体を作るために早寝早起きをして、身体を温める根菜類や緑黄色野菜をたくさん食べて、元気に登園しましょう。

今年も一年ありがとうございました。
良いお年をお迎えください。