

今年度、初めて取り入れる食材

- ・ししゃも（19日）・鶏レバー（23日）
- ・さば（25日）

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をして

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



 今月のくだものは、
「りんご、みかん」です。

- ・13日(金)は多文化おやつです。
- ・20日(金)はお誕生日会です。
- ・24日(火)はクリスマス会の行事食です。

※納品の関係により、メニューを変更することがあります。その場合には、掲示しお知らせします。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	日						
2	月	ごはん 焼肉 切干大根とツナのマヨ和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま スパゲティ	豚小間肉 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、切干大根 にんじん、きゅうり ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁、塩 ケチャップ コンソメ
3	火	味噌けんちんうどん 鮭のムニエル れんこんの酢の物 みかん	スコーン 牛乳	うどん、油 小麦粉 さとう 米 いちごジャム	鶏小間肉 油揚げ、白味噌 鮭、絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、れんこん、きゅうり みかん、玉ねぎ	塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁、コンソメ ベーキングパウダー
4	水	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	ごまトースト 牛乳	米、小麦粉、油 バター、じゃがいも 食パン、ごま さとう	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、りんご	カレー粉、コンソメ 塩、ケチャップ 中濃ソース 酢
5	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(かぶ・えのき) みかん	きなこ蒸しパン 牛乳	米、さとう 油 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳、ちくわ	玉ねぎ、ピーマン、しょうが きゅうり かぶ、えのき みかん	しょう油、料理酒 だし汁
6	金	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き コールスロー ポテトスープ りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール 油、ごま じゃがいも 米	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、きゅうり、キャベツ にんじん、玉ねぎ りんご、ねぎ	塩、酢 コンソメ
7	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 塩、出汁 しょう油
8	日						
9	月	ごはん 豚肉の鉄火煮 春雨サラダ 清汁(豆腐・わかめ) りんご	揚げパン 牛乳	米、油 さとう、春雨 ごま油 バターロール	豚小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳、きなこ	にんじん、ごぼう ピーマン、きゅうり わかめ、りんご	しょう油、みりん 出汁、酢 塩
10	火	チキンカレーライス もやしときゅうりのツナナムル りんご	きつねうどん 牛乳	米、小麦粉、バター 油、じゃがいも ごま油 うどん	鶏小間肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、りんご ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 鶏がらだし 出汁、しょう油
11	水	りんごジャムサンド ポークチャップ 粉吹き芋 コンソメスープ みかん	大豆の炊き込みご飯 牛乳	食パン、りんごジャム さとう じゃがいも 米	豚小間肉 大豆水煮、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム パセリ、小松菜、もやし みかん、ごぼう、にんじん 干しいたけ	ケチャップ、塩 コンソメ しょう油、みりん 料理酒、出汁
12	木	ごはん かれのいのホイル焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	和風スイートポテト 牛乳	米、油 さつま芋、さとう 黒ごま	かれい 花鰹 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれんそう コーン、ねぎ、りんご	料理酒、塩 しょう油、出汁
13	金	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(油揚げ・もやし) みかん	マドレーヌ 牛乳 【多文化おやつ】	米、片栗粉、油 さとう、小麦粉 バター、はちみつ	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや もやし、みかん	塩、料理酒 しょう油、みりん 出汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス
14	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつまいものオレンジ煮 味噌汁(豆腐・しめじ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 さつま芋 ホットケーキミックス	鶏小間肉 絹ごし豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、にんじん たけのこ、しめじ オレンジジュース、りんご	しょう油、酢 出汁 メープルシロップ



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
15	日						
16	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 野菜のじゃこ煮 味噌汁(かぶ・油揚げ) りんご	炒めうどん 牛乳	米、油、パン粉 うどん	鶏ひき肉 ちりめん 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、かぶ りんご 玉ねぎ、干しいたけ 青のり	塩、しょう油 みりん、出汁
17	火	ロールパン クリームシチュー しょうゆフレンチ みかん	ひじきごはん 牛乳	バターロール じゃがいも、油 小麦粉 米、さとう	鶏小間肉 豆乳、油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ きゅうり、みかん ひじき	コンソメ、塩 酢、しょう油
18	水	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ りんご	カレーピラフ 牛乳	やきそば麺 ごま油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 木綿豆腐 鶏ささみ 牛乳	白菜、玉ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、コーン りんご、グリーンピース	鶏がらスープ 塩、しょう油 カレー粉 コンソメ
19	木	ごはん ししゃものから揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご	あずきの甘食 牛乳	米、片栗粉、油 かぼちゃ 小麦粉、さとう	ししゃも 厚揚げ、白味噌 ゆで小豆缶 豆乳 牛乳	レモン、小松菜 りんご	料理酒、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
20	金	三色そばろ井 ひじき五目煮 清汁(花麩・こねぎ) みかん 【お誕生日会】	アップルパイ 牛乳	米 さとう、花麩 餃子の皮 小麦粉、油 粉糖	鶏ひき肉、鮭フレーク 大豆水煮、油揚げ 牛乳 豆乳	しょうが、ほうれん草 にんじん、こんにゃく 絹さや、こねぎ、みかん りんご缶	しょう油、塩 出汁 コーンスターチ
21	土	ごはん マーボー豆腐 もやしの三杯酢 清汁(えのき・わかめ) りんご	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり えのき、わかめ、りんご	しょう油、酢 出汁、塩
22	日						
23	月	ごはん 鶏レバーの炒め煮 小松菜ときのこのソテー コーン入り野菜スープ りんご	ツナチーズトースト 牛乳	米、油、片栗粉 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏レバー ツナ缶 牛乳 ピザ用チーズ	こんにゃく、しょうが、ごぼう いんげん、小松菜、しめじ にんじん、玉ねぎ、コーン りんご	しょう油、料理酒
24	火	ピラフ から揚げ、フライドポテト マカロニサラダ コンソメスープ みかん 【クリスマス会】	クリスマスケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう じゃがいも	鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、ピーマン、コーン きゅうり、小松菜、たまねぎ しょうが、もやし、みかん いちご	コンソメ、塩 しょう油、みりん ベーキングパウダー 純ココア
25	水	ごはん さばの味噌煮 れんこんのサラダ にらともやしのスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖	鯖、白味噌 ツナ缶 豆乳 牛乳	しょうが、れんこん にんじん、きゅうり にら、もやし、りんご	料理酒、しょう油 酢、出汁 中華味
26	木	いちごジャムサンド 豆乳チキングラタン 三色サラダ 野菜スープ みかん	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、油、小麦粉 パン粉、米 ごま	鶏小間肉、豆乳 粉チーズ 鮭 牛乳	玉ねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、ねぎ、みかん わかめ	塩、コンソメ 酢、しょう油
27	金	ごはん 肉じゃが 切干大根サラダ 味噌汁(しめじ・白菜) りんご	型抜きクッキー 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 ごま油、ごま 小麦粉	豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき 切干大根、きゅうり しめじ、白菜、りんご	しょう油、酢 出汁
28	土	ごはん 豆腐のチャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油、麩 ごま、さとう ルヴァンクラッカー	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜 ひじき、もやし、ほうれん草 にんじん、わかめ りんご オレンジジュース	塩、しょう油 料理酒、出汁 粉寒天
29	日	年末休園					
30	月	年末休園					
31	火	年末休園					

