

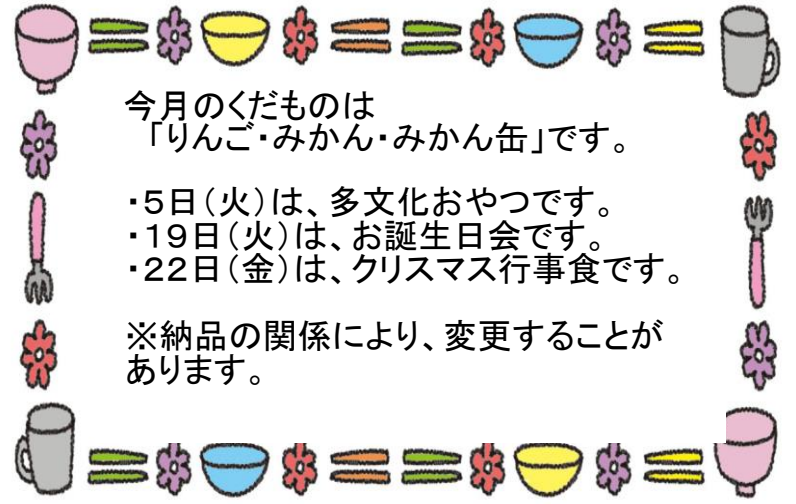
【今年度、初めて出る食材】

- ・カルピス（19日）
- ・赤魚（21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います。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、

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・みかん缶」です。

- ・5日（火）は、多文化おやつです。
- ・19日（火）は、お誕生日会です。
- ・22日（金）は、クリスマス行事食です。

※納品の関係により、変更することがあります。

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	金	ごはん カレイの野菜あん 金平ポテト 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご	カレーピラフ 牛乳	米、片栗粉、油 じゃがいも、さとう ごま油	かれい、油揚げ みそ 鶏ささみ 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ	出汁、みりん しょう油、コンソメ 塩、カレー粉
2	土	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 味噌汁(切干大根・玉ねぎ) みかん缶	きな粉パンケーキ 牛乳	米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス バター、黒蜜	豚こま肉 大豆、みそ きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく きゅうり、切干大根 みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 塩、出汁
3	日						
4	月	いちごジャムサンド ポークチャップ さつまいもサラダ 豆乳スープ(ブロッコリー・人参) みかん	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム 油、さつまいも エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚こま肉 豆乳 ちりめん 牛乳	たまねぎ、しめじ、きゅうり にんじん、ブロッコリー みかん、こまつな	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、塩 しょう油
5	火	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 五目煮豆 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	ぎょうざ 牛乳 【多文化おやつ】	米、さとう、黒ごま ぎょうざの皮 ごま油	鶏もも肉 大豆 みそ 豚ひき肉 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、なめこ、りんご キャベツ、にら にんにく、しょうが	しょう油、みりん 昆布、出汁 料理酒 塩、中華だし
6	水	チキンカレーライス ひじきと白菜のマヨサラダ りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ぶどうジュース クラッカー	鶏もも肉 スキムミルク ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、はくさい、りんご	カレー粉、ケチャップ 中濃ソース、塩 コンソメ、しょう油 酢、アガー ぶどうジュース
7	木	ごはん 鯖のネギ味噌焼き 五目きんぴら すまし汁(豆腐・小松菜) りんご	にゅうめん 牛乳	米、さとう そうめん	さば、みそ、厚揚げ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、しょうが、にんじん ごぼう、しらたき、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ	みりん、料理酒 しょう油、出汁、塩
8	金	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 春雨スープ(豆腐) りんご	炊き込みごはん 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃがいも はるさめ	豚こま肉、みそ 木綿豆腐 油揚げ ツナフレーク 牛乳	キャベツ、ピーマン、ねぎ しょうが、青のり、りんご にんじん、しめじ	料理酒 しょう油、塩 中華だし、みりん
9	土	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりともやしの中華和え 味噌汁(キャベツ・麩) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、ごま油、ごま 麩、黒砂糖 ホットケーキミックス 油	木綿豆腐 豚こま肉 花鰹、みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、もやし、キャベツ みかん缶	料理酒、しょう油 中華だし、出汁
10	日						
11	月	味噌けんちんうどん あじのカレー風味焼き じゃが芋の甘辛煮 みかん	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、さとう 小麦粉、油 じゃがいも、米、ごま	木綿豆腐、みそ あじ、サラダチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、青のり、みかん	出汁、みりん しょう油、カレー粉 塩
12	火	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・わかめ) りんご	さつまいもフライ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま さつまいも グラニュー糖	厚揚げ、豚こま肉 鶏もも肉 高野豆腐、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、しょうが 切干大根、ほうれんそう りんご	しょう油、中華だし みりん、出汁、塩
13	水	チキンドリア 大豆入りコールスロー コンソメスープ(白菜・もやし) みかん	肉味噌ごはん 牛乳	米、バター、油 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉	鶏もも肉、大豆 生クリーム ピザ用チーズ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、しめじ、にんにく パセリ缶、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい、もやし みかん、ねぎ	コンソメ、塩 出汁
14	木	ごはん 豚肉の鉄火煮 もやしときゅうりのツナナムル すまし汁(小松菜・大根) りんご	野菜クラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、小麦粉	豚こま肉、みそ ツナフレーク パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン もやし、きゅうり、こまつな だいこん、りんご パセリ缶	しょう油、みりん 出汁、中華だし 塩

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	金	マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) りんご	スパゲティミートソース 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 さつまいも、油 スパゲティ、バター	絹ごし豆腐、みそ 豚ひき肉 ちりめん パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら きゅうり、わかめ、たまねぎ りんご、パセリ缶	中華だし、しょう油 酢、塩、出汁 ケチャップ 中濃ソース
16	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、はるさめ エッグケアマヨネーズ 米粉、片栗粉 粉糖	豚こま肉 サラダチーズ 油揚げ、みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、みかん缶	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 出汁、ココア ベーキングパウダー
17	日						
18	月	ごはん 鶏団子の煮物 拌三絲 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) みかん	塩昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、片栗粉 さとう、はるさめ	鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん しょうが、わかめ みかん、塩昆布	料理油、しょう油 出汁、酢
19	火	ロールパン デミグラスソースハンバーグ 付)粉吹芋 ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ(人参・白菜) / りんご	カルピスホットケーキ 牛乳 【お誕生日会】	バターロール パン粉、さとう じゃがいも、油 ホットケーキミックス	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 生クリーム、カルピス 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、しめじ、にんじん はくさい、パセリ缶、りんご 白桃缶、みかん缶	塩、料理酒 ケチャップ 中濃ソース しょう油、コンソメ
20	水	ポークカレーライス カミカミサラダ りんご	ババロア(いちごジャム) 牛乳	米、じゃがいも、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう いちごジャム	豚こま肉 スキムミルク、みそ 生クリーム 牛乳	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、りんご	カレー粉、ケチャップ 中濃ソース、塩 コンソメ、アガー
21	木	ごはん 赤魚の煮付け 五色和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	チャーハン 牛乳	米、さとう、油	赤魚、花鰹 厚揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、コーン えのき、りんご、ねぎ	料理酒、みりん しょう油、出汁、塩 中華だし
22	金	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ、茹でブロッコリー コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) みかん	クリスマスケーキ クッキー 牛乳 【クリスマス行事食】	米、油、片栗粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉、粉糖、バター	鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、ブロッコリー キャベツ、コーン、みかん ほうれんそう、みかん缶 白桃缶	ケチャップ、塩、みりん しょう油、コンソメ ココア、フルーツソース ベーキングパウダー バニラエッセンス
23	土	ごはん 焼肉 ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん缶	クッキー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 小麦粉 バター	豚こま肉 油揚げ、みそ 牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、きゃべつ ほうれんそう、のり はくさい、みかん缶	しょう油、みりん 出汁 バニラエッセンス
24	日						
25	月	いちごジャムサンド クリームシチュー しょう油フレンチ りんご	手作りふりかけおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃがいも、油 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 スキムミルク 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、りんご 青のり	シチューの素 コンソメ、酢 しょう油
26	火	ごはん 揚レバーのカレーケチャップ和え じゃこサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん	ラーメン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま 焼きそば麺	豚レバー、ちりめん 木綿豆腐 みそ 牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、きゅうり、ねぎ みかん、わかめ、ねぎ、コーン	しょう油、料理酒 ケチャップ 中濃ソース カレー粉、酢、出汁 中華だし、塩
27	水	きつねうどん 鶏肉の甘酢炒め 切干大根のマヨ和え りんご	中華あんかけごはん 牛乳	うどん、さとう 油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、米、ごま油	油揚げ、ツナフレーク 鶏もも肉 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、ピーマン、にんじん 切干大根、きゅうり りんご、キャベツ	出汁、しょう油 みりん、塩、酢 中華だし
28	木	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋の甘煮 中華スープ(わかめ) りんご	黒糖ボーロ 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも、ごま 小麦粉、黒砂糖	豚こま肉 豆乳 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ピーマン、にんにく わかめ、ねぎ、りんご	しょう油、中華だし ベーキングパウダー

