



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	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー こまつなのごまあえ キウイフルーツ だいこんとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクロールパン	米、ロールパン、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、かじき、みそ、バ ター	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、えのきた け、にんじん、ねぎ	
2	火	※せきはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいために かぼちゃのみそしる ヨーグルト	むぎちゃ ツナたまおにぎり	米、油、片栗粉、小麦粉、 三温糖、もち米	ヨーグルト(加糖)、鶏も 肉、みそ、油揚げ、卵、ツ ナ油漬け缶、あずき	かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、糸こんにゃ く、刻みこんぶ、干しい たけ、しょうが	
3	水	さけいりふきよせごはん パンパンジーふうサラダ えのきとほうれんそうのすまし汁 バナナ	ぎゅうにゅう アップルパイ	米、さといも、ごま油、三 温糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏 ささ身、みそ	バナナ、りんご、もやし、 ほうれんそう、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、し めじ	
4	木	ざっこくまいごはん たまごピザ ブロッコリーとツナのごまネーズ コンソメスープ ゼリー	ぎゅうにゅう にゅうめん	米、干しとうめん、マヨ ネーズ、雑穀米、すりご ま、三温糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックス チーズ、ウインナー、ツナ 油漬缶、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、か ぶ、ほうれんそう、エリン ギ、ピーマン、生わかめ	
5	金	ごはん あじのごまてりやき もやしとにらのネパネバあえ さといものみそしる みかん	のむヨーグルト ホワイトプレーン クッキー	米、さといも、小麦粉、三 温糖、油、ごま、粉糖	ヨーグルト(ドリンク)、あ じ、生揚げ、無塩バター、 みそ、挽きわり納豆、卵、 かつお節	みかん、もやし、にら、に んじん、生わかめ	
6	土	さんしょくまぜごはん かぼちゃサラダ あつあげとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、三温糖、マヨ ネーズ、黒すりごま、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油 漬缶、みそ、無塩バター	バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、しめじ、ほうれんそ う、にんじん、きゅうり	
7	日						
8	月	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう オレンジ チンゲンさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう マッシュポテト マフィン	米、マヨネーズ、三温糖、 じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、さば、卵、みそ	オレンジ、チンゲンサイ、 ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、しょうが	
9	火	ぎょうざどん さんしょくやさいのナムル なめことだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、ごま 油、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、みそ、油 揚げ、無塩バター	バナナ、キャベツ、ほうれ んそう、だいこん、もや し、にんじん、なめこ、に ら、にんにく、しょうが	
10	水	むぎいりなめし しろみさかなのバジルやき ポテトサラダ わかめスープ ヨーグルト	むぎちゃ だしちやづけ	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、押麦、オリーブ油、三 温糖	ヨーグルト(加糖)、パサ、 鶏ひき肉、チーズ	こまつな、もやし、きゅう り、にんじん、生わかめ、 ねぎ、みつば、にんにく、 刻みのり	
11	木	エリンギライス ポークビーンズ ゼリー ごぼうときゅうりのわふうサラダ はくさいとほたてのシチュー	ぎゅうにゅう むしパン	米、パン、じゃがいも、三 温糖、油、すりごま	牛乳、豚もも肉、ほたて貝 柱水煮缶、ベーコン、バ ター	ホールトマト缶、はくさ い、たまねぎ、ごぼう、に んじん、しめじ、きゅう り、エリンギ、ブロッコ リー、コーン缶、トマト ピューレ	
12	金	ごはん ぐいりあつやきたまご じゃがいものあまみそ かぶのスープ みかん	ぎゅうにゅう カレーtoast	米、じゃがいも、食パン、 三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、み そ、ベーコン、バター、豚 ひき肉	みかん、かぶ、トマト、か ぶ、菜、にんじん、生わか め、ねぎ、干しいたけ、 たまねぎ	
13	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、三温糖、すり ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ばら 肉、みそ	バナナ、ほうれんそう、 キャベツ、こまつな、にん じん、いちごジャム、しい たけ、しょうが	
14	日						
15	月	わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー こまつなのごまあえ キウイフルーツ だいこんとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクロールパン	米、ロールパン、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、かじき、みそ、バ ター	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、えのきた け、にんじん、ねぎ	
16	火	ごはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいために かぼちゃのみそしる ヨーグルト	むぎちゃ ツナたまおにぎり	米、油、片栗粉、小麦粉、 三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏も 肉、みそ、油揚げ、卵、ツ ナ油漬け缶	かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、糸こんにゃ く、刻みこんぶ、干しい たけ、しょうが	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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。





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	
17	水	さけいりふきよせごはん パンパンジーふうサラダ えのきとほうれんそうのすまし汁 バナナ	ぎゅうにゅう アップルパイ 	米、さといも、ごま油、三温糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ささ身、みそ	バナナ、りんご、もやし、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	木	ざっこくまいごはん たまごピザ ブロッコリーとツナのごまネーズ コンソメスープ ゼリー	ぎゅうにゅう にゅうめん	米、干しとうめん、マヨネーズ、雑穀米、すりごま、三温糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、エリンギ、ピーマン、生わかめ	
19	金	ごはん あじのごまてりやき もやしとにらのネバネバあえ さといものみそしる みかん	のむヨーグルト ホワイトプレーン クッキー	米、さといも、小麦粉、三温糖、油、ごま、粉糖	ヨーグルト(ドリンク)、あじ、生揚げ、無塩バター、みそ、挽きわり納豆、卵、かつお節	みかん、もやし、にら、にんじん、生わかめ	
20	土	さんしょくまぜごはん かぼちゃサラダ あつあげとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、黒すりごま、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、無塩バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	
21	日						
22	月	ごはん あつあげのみそいため ほうれんそうのおかかあえ チンゲンさいのかきたまじる オレンジ	ぎゅうにゅう ※かぼちゃ もち 	米、三温糖、ごま油、てんさい糖、米粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、みそ、かつお節、きな粉	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、もやし、糸こんにゃく、かぼちゃ	
23	火	ぎょうざどん さんしょくやさいのナムル なめことだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、ごま油、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、無塩バター	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、なめこ、にら、にんにく、しょうが	
24	水	むぎいりなめし しろみさかなのバジルやき ポテトサラダ わかめスープ ヨーグルト	むぎちゃ だしちやづけ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、オリーブ油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、パサ、鶏ひき肉、チーズ	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、みつば、にんにく、刻みのり	
25	木	※クリスマスバイキング パン（3しゅるい） とりのからあげ ウインナー ブロッコリーのサラダ クリームシチュー いちご ゼリー	ぎゅうにゅう ※クリスマス ケーキ 	じゃがいも、パン、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ケーキ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、生クリーム、ベーコン、かにかまぼこ、バター	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
26	金	※としこしうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ みかん 	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏こま肉、うずら卵水煮缶、卵、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳・しらず干し）、なると、みそ、バター	みかん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ	
27	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ばら肉、みそ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、にんじん、いちごジャム、しいたけ、しょうが	
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

1か月（おやつ含む）平均栄養量 （表記：幼児／3歳未満児）	エネルギー	547/378 kcal	鉄	2.6/1.9 mg
	たんぱく質	20.8/14.4 g	カルシウム	229/156 mg
	脂質	17.1/11.7 g	ビタミンC	37/25 mg
	塩分	2.3/1.6 g	食物繊維	5/3.5 g

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で1番日照時間が短く夜が長い日です。「ん」の付くものを食べると運気が上がるとされていた為、野菜の少ない寒い季節に栄養補給ができて体を温めてくれる「かぼちゃ(なんきん)」を食べる習慣しができたそうです。おねがいします。  
保育園でもおやつに「かぼちゃもち」を提供する予定です。今年も1年ありがとうございました。良いお年をお迎えください。

