

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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 火	※せきはん とりにくのしおからあげ こまつなとこんにゃくのあえもの だいこんとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう バナナトースト	もち米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、ごま(乾)、グラニュー糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、バター、卵、ささげ(乾)	りんご、こまつな、だいこん、バナナ、糸こんにゃく、にんじん、生わかめ	
2 水	さわらのかばやきどん さんしよくやさいのナムル ふゆやさいのスープ かき	ぎゅうにゅう メープルパン	米、ロールパン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら	浜抜きさき、ほうれんそう、はくさい、かぶ、もやし、かぶ葉、にんじん、しいたけ、刻みのみ	
3 木	なっとうごはん おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのゴマずあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま	ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、調整豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ、しらす干し、かつお節、挽きわり納豆	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、切り干しにんじん、あおのり	
4 金	ごはん ぶりのみそてりやき きんぴられんこん とうふとみつばのすましじる みかん	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、にんじん、みつば、しょうが、みかん	
5 土	おやこどん ブロッコリーのちゅうかあえ あつあげとじゃがいものみそしる パナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのみ	
6 日						
7 月	まめいりキーマカレー ひじきとしらすのごまあえ かぶとえのきのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クリームパン	米、すりごま(白)、油、天然酵母パン	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、かにかまぼこ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、かぶ葉、かぶ、れんこん、えのきたけ、ひじき	
8 火	わかめごはん たらフライ ごぼうとコーンのサラダ もずくとやさしいのスープ ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、ごま、ごま油	たら、ベーコン、卵、鶏がらスープ	切りごぼう、コーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、にんにく	
9 水	ごはん ぶたにくとたまねぎのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとたまごのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう パリパリスティックチーズ	米、ぎょうさの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	
10 木	パセリピラフ さけのごまソテー だいこんサラダ コーンクリームシチュー みかん	やさしいジュース ホワイトブレンクッキー	白パン(麦殻)、じゃがいも、米、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、三温糖、油、すりごま、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、白みそ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん	
11 金	しろパン とりのマスタードソース フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ ごへいもち	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油、粉糖	牛乳、さけ、無塩バター、バター、卵、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、いんげん、パセリ、生わかめ	
12 土	チャーハン チンゲンサイのおかかあえ かぼちゃのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、無塩バター、きな粉、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン	
13 日						
14 月	チャンポンうどん さといものにももの ミニフィッシュ みかん	むぎちゃ きつねにぎり	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	油揚げ、豚こま肉、うすら卵水煎、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	みかん、緑豆もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煎)	
15 火	ざっくまいごはん とりにくのしおからあげ こまつなとこんにゃくのあえもの だいこんとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう バナナトースト	米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、ごま(乾)、グラニュー糖、ごま、砂糖、強化米、きび(精白粒)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、バター、卵	りんご、こまつな、だいこん、バナナ、糸こんにゃく、にんじん、生わかめ	
16 水	さわらのかばやきどん さんしよくやさいのナムル ふゆやさいのスープ かき	ぎゅうにゅう メープルパン	米、ロールパン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら	浜抜きさき、ほうれんそう、はくさい、かぶ、もやし、かぶ葉、にんじん、しいたけ、刻みのみ	



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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 木	なっとうごはん おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのゴマずあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま	ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、調整豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ、しらす干し、かつお節、挽きわり納豆	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、切り干しにんじん、あおのり	
18 金	ごはん ぶりのみそてりやき きんぴられんこん とうふとみつばのすましじる みかん	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、にんじん、みつば、しょうが、みかん	
19 土	おやこどん ブロッコリーのちゅうかあえ あつあげとじゃがいものみそしる パナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのみ	
20 日						
21 月	まめいりキーマカレー ひじきとしらすのごまあえ かぶとえのきのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クリームパン	米、すりごま(白)、油、天然酵母パン	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、かにかまぼこ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、かぶ葉、かぶ、れんこん、えのきたけ、ひじき	
22 火	わかめごはん たらフライ ごぼうとコーンのサラダ もずくとやさしいのスープ ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、ごま、ごま油	たら、ベーコン、卵、鶏がらスープ	切りごぼう、コーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、にんにく	
23 水	ごはん ぶたにくとたまねぎのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとたまごのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう パリパリスティックチーズ	米、ぎょうさの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	
24 木	パセリピラフ さけのごまソテー だいこんサラダ コーンクリームシチュー みかん	やさしいジュース ホワイトブレンクッキー	白パン(麦殻)、じゃがいも、米、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、すりごま、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、白みそ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん	
25 金	しろパン とりのマスタードソース フレンチサラダ コンソメスープ いちご	ぎゅうにゅう ※クリスマスケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油、粉糖	牛乳、さけ、無塩バター、バター、卵、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、いんげん、パセリ、生わかめ	
26 土	チャーハン チンゲンサイのおかかあえ かぼちゃのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、無塩バター、きな粉、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン	
27 日						
28 月	※としこしうどん さといものにももの ミニフィッシュ みかん	むぎちゃ きつねにぎり	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、片栗粉	油揚げ、鶏こま肉、うすら卵水煎、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	みかん、緑豆もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煎)	
29 火						
30 水						
31 木						



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	571 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	229 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	36 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4.3 g

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。

寒い時期です。今が旬の野菜は体を内側から温めてくれるものが多いです。朝食のみそ汁やスープなどの温かいものを食べ、元気に過ごしましょう。



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。

