

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	ふゆやさいのそぼろあんかけどん ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、焼酎(車ぶ)、片栗粉、ごま油、すりごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、かにかまぼこ	りんご、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが	
2 火	※せきはん さわらのいそべやき こまつなのびたし かぼちゃとごぼうのみそしる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	もち米、片栗粉、三温糖、油、デニッシュパン	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、ささげ(乾)	みかん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、あおのり	
3 水	文化の日					
4 木	バターロール(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	天然酵母ロールパン(0~1歳児、食パン)、スパゲッティ、じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、焼きのり、にんにく	
5 金	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとこまつなのすましじる みかん	ぎゅうにゅう くるゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、豆乳、バター、ベーコン、みそ、きな粉	みかん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
6 土	シーチキンごはん かぼちゃとベーコンのうましおいため ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、生揚げ、生クリーム、みそ、ベーコン	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もも缶、みかん缶、しめじ、にんじん、刻みのり、かぼちゃ	
7 日						
8 月	パセリピラフ さけのパンこやき はなやさいのサラダ コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、天然酵母パン、パン粉、マカロニ、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、バター、粉チーズ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、パセリ	
9 火	さといもごはん とりにくのたつたあげ きんぴられんこん はくさいとえのきのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース セサミクッキー	米、小麦粉、さといも、片栗粉、砂糖、卵、油、ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、みそ、バター、卵、牛乳、干しえび	野菜ジュース、れんこん、はくさい、えのきだけ、糸こんにゃく、にんじん、葉ねぎ、しょうが	
10 水	ごはん ぶりのてりやき ひじきに なめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、みそ	だいこん、なめこ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ、ひじき、しょうが	
11 木	カレーライス もやしのゆかりあえ たまごともずくのスープ みかん	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚こま肉、バター、チーズ	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、ほうれんそう、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)	
12 金	タンメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	ゆで中華めん、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵缶、なると、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、切り干しにんじん、塩昆布、干しいたけ	
13 土	ほうれんそうのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏こま肉、ハム、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり、りんごジャム、にら、しいたけ	
14 日						
15 月	ふゆやさいのそぼろあんかけどん ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、お麩、片栗粉、ごま油、すりごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、かにかまぼこ	りんご、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが	
16 火	※いもにかい さけわかめごはん とりにくのてりやき いもにじる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、さといも、油、砂糖、デニッシュパン		みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、糸こんにゃく、しめじ	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・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)			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	※さつまいもごはん とりにくのたつたあげ きんぴられんこん はくさいとえのきのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース セサミクッキー	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、みそ、バター、卵、牛乳	野菜ジュース、れんこん、はくさい、えのきだけ、糸こんにゃく、にんじん、葉ねぎ、しょうが	
18 木	バターロール(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	天然酵母ロールパン(0~1歳児、食パン)、スパゲッティ、じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、焼きのり、にんにく	
19 金	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとこまつなのすましじる みかん	ぎゅうにゅう くるゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、豆乳、バター、ベーコン、みそ、きな粉	みかん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
20 土	シーチキンごはん かぼちゃとベーコンのうましおいため ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、生揚げ、生クリーム、みそ、ベーコン	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もも缶、みかん缶、しめじ、にんじん、刻みのり、かぼちゃ	
21 日						
22 月	パセリピラフ さけのパンこやき はなやさいのサラダ コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、天然酵母パン、パン粉、マカロニ、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、バター、粉チーズ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、パセリ	
23 火	勤労感謝の日					
24 水	ごはん ぶりのてりやき ひじきに なめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、みそ	だいこん、なめこ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ、ひじき、しょうが	
25 木	カレーライス もやしのゆかりあえ たまごともずくのスープ みかん	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚こま肉、バター、チーズ	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、ほうれんそう、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)	
26 金	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	ゆで中華めん、さつま芋、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵缶、なると、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、鶏がらスープ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、切り干しにんじん、塩昆布、干しいたけ	
27 土	ほうれんそうのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏こま肉、ハム、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり、りんごジャム、にら、しいたけ	
28 日						
29 月	ふゆやさいのそぼろあんかけどん ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、お麩、片栗粉、ごま油、すりごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、かにかまぼこ	りんご、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが	
30 火	さつまいもごはん さわらのいそべやき こまつなのびたし かぼちゃとごぼうのみそしる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、片栗粉、三温糖、雑穀米、油、デニッシュパン	牛乳、さわら、みそ、油揚げ	みかん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、あおのり	



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。

今月は、芋煮会や、焼き芋会を予定しています。あさがお組さんは、芋煮会ではラップおにぎり作り。焼き芋会では、さつま芋を紙で包むお手伝いをします。冬の美味しいお芋の二大行事、楽しみですね。

