



献立表



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	木	※せきはん かじきのてりやき こまつなとこんにやくのあえもの だいこんとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう アップルマフィン	もち米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、かじき、卵、バター、 みそ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、りんご、えの きたけ、糸こんにやく、にん じん、ねぎ、しょうが	
2	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ ツナマカロニサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、マカロニ、 マヨネーズ、油、片栗粉、小 麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、チーズ、ツナ油漬 缶	ほうれんそう、なめこ、 きゅうり、にんじん、しょう が	
3	土	だにんどん かぼちゃサラダ とうふとほうれんそうのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉 (もも)、無塩バター、かつ お節	バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、コーン缶、生 わかめ、刻みのり	
4	日						
5	月	ごはん さばのたつたあげ チンゲンサイのなつとうあえ かきたまにらみそしる	ぎゅうにゅう あおのりじゃこトースト	米、食パン、片栗粉、油、マ ヨネーズ	牛乳、さば、卵、挽きわり納 豆、みそ、しらす干し(半乾 燥)、粉チーズ、かつお節	みかん、チンゲンサイ、に ら、生わかめ、しょうが、あ おのり	
6	火	レーズンロールパン(天然酵母パン) とりにくのみそチーズやき ブロッコリーとツナのごまネーズ やさしいスープ	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ぶどうパン(天然酵母パ ン、0~1歳児食パン)、米、 さつまいも、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ツナ油漬缶、ピザ用 チーズ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、えのき たけ、刻みのり	
7	水	さけいりふきよせごはん ほうれんそうともやしののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクソフト	米、ロールパン、さといも、 ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、みそ	バナナ、ほうれんそう、た まねぎ、もやし、しめじ、に んじん、切り干しだいこん、 刻みのり、生わかめ	
8	木	わふうあんかげどん キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう きなこゴマのクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 オリーブ油、黒ごま	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、 バター、卵、みそ、きな粉、 ミニフィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児・しらす干し)	キウイフルーツ、キャベツ、 かぼちゃ、はくさい、たま ねぎ、だいこん、コーン缶、 にんじん、トマト、ごぼう	
9	金	げんまいりわかめごはん おこのみやきふうたまごやき ごぼうとひじきのにもの はくさいとえのきのみそしる	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、玄米、砂 糖、マヨネーズ、オリーブ 油、ごま油、油	卵、ベーコン、かつお節	はくさい、キャベツ、切りご ぼう、えのきたけ、もやし、 にんじん、ピーマン、万能ね ぎ、ひじき、こんにゃく、あお のり	
10	土	マーボーなすどん さつまいもサラダ シメジととうふのスープ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パン、グ ラニュー糖、片栗粉、砂糖、 油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、ハム、バター、ツナ油漬 缶、みそ	バナナ、なす、しめじ、きゅ うり、ねぎ、いんげん、生わ かめ、しょうが	
11	日						
12	月	こんさいキーマカレー ひじきときゅうりのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ツナロール	米、ロールパン、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、れんこん、チン ゲンサイ、ごぼう、トマト、 えのきたけ、にんじん、ご ぼう、きゅうり、コーン缶、 ひじき	
13	火	ざっこくまいごはん さけのタンダーフ とうふのサラダ こまつなとわかめのみそしる	むぎちゃ ヨーグルト おせんべい	米、パン粉、油、砂糖、雑穀 米	ヨーグルト、ペにさけ、木綿 豆腐、みそ	みかん、ブロッコリー、たま ねぎ、こまつな、赤ピーマ ン、生わかめ、黄ピーマン、 にんにく	
14	水	けんちんうどん きゅうりともやしのすのもの ミニフィッシュ	むぎちゃ たかなチーズおにぎり	ゆでうどん、さといも、米、 ごま油、砂糖、ごま(乾)	木綿豆腐、鶏もも肉、なる と、ミニフィッシュ(味付け 小魚、0~1歳児・しらす干 し)、チーズ	りんご、だいこん、ねぎ、に んじん、板こんにやく、たか な(たかな漬)、干しいた け、もやし、きゅうり、生わ かめ	
15	木	ごはん かじきのてりやき こまつなとこんにやくのあもの だいこんとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう アップルマフィン	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、かじき、卵、バター、 みそ	キウイフルーツ、こまつ な、だいこん、りんご、えの きたけ、糸こんにやく、にん じん、ねぎ、しょうが	
16	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ ツナマカロニサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、マカロニ、 マヨネーズ、油、片栗粉、小 麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、チーズ、ツナ油漬 缶	ほうれんそう、なめこ、 きゅうり、にんじん、しょう が	

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	土	発表会					
18	日						
19	月	ごはん さばのたつたあげ チンゲンサイのなつとうあえ かきたまにらみそしる	ぎゅうにゅう あおのりじゃこトースト	米、食パン、片栗粉、油、マ ヨネーズ	牛乳、さば、卵、挽きわり納 豆、みそ、しらす干し(半乾 燥)、粉チーズ、かつお節	みかん、チンゲンサイ、に ら、生わかめ、しょうが、あ おのり	
20	火	レーズンロールパン(天然酵母パン) とりにくのみそチーズやき ブロッコリーとツナのごまネーズ やさしいスープ	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ぶどうパン(天然酵母パ ン、0~1歳児食パン)、米、 さつまいも、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ツナ油漬缶、ピザ用 チーズ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、えのき たけ、刻みのり	
21	水	さけいりふきよせごはん ほうれんそうともやしののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクソフト	米、ロールパン、さといも、 ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、みそ	バナナ、ほうれんそう、た まねぎ、もやし、しめじ、に んじん、切り干しだいこん、 刻みのり、生わかめ	
22	木	わふうあんかげどん キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう きなこゴマのクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 オリーブ油、黒ごま	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、 バター、卵、みそ、きな粉、 ミニフィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児・しらす干し)	キウイフルーツ、キャベツ、 かぼちゃ、はくさい、たま ねぎ、だいこん、コーン缶、 にんじん、トマト、ごぼう	
23	金	パセリピラフ ミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ	むぎちゃ ※クリスマスケーキ	米、じゃがいも、フレンチ レシシング、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、 ベーコン、バター	いちご、たまねぎ、ブロッ コリー、トマト、にんじん、パ セリ、ひじき	
24	土	マーボーなすどん さつまいもサラダ シメジととうふのスープ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パン、グ ラニュー糖、片栗粉、砂糖、 油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、ハム、バター、ツナ油漬 缶、みそ	バナナ、なす、しめじ、きゅ うり、ねぎ、いんげん、生わ かめ、しょうが	
25	日						
26	月	こんさいキーマカレー ひじきときゅうりのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ツナロール	米、ロールパン、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、れんこん、チン ゲンサイ、ごぼう、トマト、 えのきたけ、にんじん、ご ぼう、きゅうり、コーン缶、 ひじき	
27	火	ざっこくまいごはん さけのタンダーフ とうふのサラダ こまつなとわかめのみそしる	むぎちゃ ヨーグルト おせんべい	米、パン粉、油、砂糖、雑穀 米	ヨーグルト、ペにさけ、木綿 豆腐、みそ	みかん、ブロッコリー、たま ねぎ、こまつな、赤ピーマ ン、生わかめ、黄ピーマン、 にんにく	
28	水	※としごうどん さといものにももの ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう クリームパン	ゆでうどん、さといも、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏こま肉、うずら卵 水煮缶、なると、ミニフィ ッシュ(味付け小魚、0~1歳 児・しらす干し)	りんご、はくさい、ほうれん そう、にんじん、ねぎ、しい たけ	
29	木						
30	金						
31	土						

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。

12月はクリスマス会、年越しうどん等行事食が盛りだくさんです。寒い時期ですので、風邪に負けない身体を作るために早寝早起きをして、身体を温める根菜類や緑黄色野菜をたくさん食べて、元気に登園しましょう。

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。

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	548/388 kcal	鉄	3.0/2.1 mg
	たんぱく質	20.8/14.9 g	カルシウム	230/160 mg
	脂質	15.8/11.3 g	ビタミンC	38/26 mg
	塩分	2.2/1.6 g	食物繊維	4.7/3.4 g