



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	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	金	※せきはん かじきのてりやき かぼちゃのあまに ひじきいりみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう バターレーズン スティックパン	もち米、バタースティック クパン、三温糖	牛乳、かじき、みそ、油 揚げ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、に んじん、糸こんにゃく、 ひじき、しょうが	
2	土	さんしょくごはん マカロニサラダ チンゲンサイとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖、グラ ニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、パ ター、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、緑豆もや し、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン 缶、生わかめ	
3	日						
4	月	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし わかめとふのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃむしパン	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、油、小町麴	牛乳、豚こま肉、卵、パ ター、かつお節	ほうれんそう、かぼ ちゃ、もやし、たまね ぎ、にんじん、生わか め、ねぎ、しらたき	
5	火	さけいりふきよせごはん ゆでやさいのおかかあえ とんじる パナナ	ジョア スパゲティ ミートソース	米、スパゲティ、さと いも、すりごま(白)、 ごま油、三温糖、オリ ブ油	さけ、豚ひき肉、豚こま 肉、みそ、油揚げ、粉 チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、キ ャベツ、にんじん、たま ねぎ、ホールトマト缶、 だいこん、しめじ、ねぎ、 ごぼう、糸こんにゃく、 マッシュルーム、にんにく	
6	水	こんさいキーマカレー ほうれんそうともやしののりあえ じゃがいもとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ミルクスティック パン	米、バタースティックパ ン、じゃがいも、ごま 油、ごま(乾)、油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、 油揚げ	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、れんご ん、ごぼう、にんじん、 葉ねぎ、刻みのり、りんご	
7	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) とりひきにくのオムレツ ブロッコリーとツナのごまネーズ ミルクスープ みかん	むぎちや おかかおチーズにぎり	豆乳入りソフトロー ルパン(0~1歳児・食 パン)、米、マヨネーズ、 砂糖、油、ごま、食パン	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツ ナ油漬缶、かつお節、ダ イズカットチーズ	みかん、ブロッコリー、 たまねぎ、トマト、キ ャベツ、かぶ、かぶ・葉、 干しいたけ、にんにく	
8	金	むぎしらすごはん かじきのたつたあげ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、砂糖、小麦粉、片栗 粉、油、卵、ごま油、 粉糖	牛乳、かじき、卵、パ ター、みそ、油揚げ、し らす干し、ヨーグルト (加糖)	日本かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、えのき たけ、にんじん、ひじ き、しょうが	
9	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ゆでやさいのオーロラソース シメジととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、ハム、無塩 バター、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、しめ じ、ブロッコリー、カリ フラワー、にんじん、生 わかめ、しょうが	
10	日						
11	月	わふうあんかけどん さつまいものサラダ だいこんとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、さつまいも、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも・脂身 付)、みそ、卵、無塩バ ター	りんご、はくさい、たま ねぎ、だいこん、もや し、きゅうり、野菜 ジュース、にんじん、わ かめ(生)	
12	火	ごはん あじフライ ごぼうとひじきののもの ゼリー えのきとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう じゃがバター	じゃがいも、米、パン 粉、小麦粉、砂糖、ごま 油、油	牛乳、あじ、バター、卵	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、えのき たけ、ひじき	
13	水	わかめごはん カレーにつけ きりぼしだいこんのゴマずあえ こまつなとごぼうのみそしる パナナ	むぎちや ヨーグルト カルシウムせんべい	米、砂糖、すりごま	ヨーグルト(加糖)、かれ い、生揚げ、みそ、し らす干し	バナナ、こまつな、ご ぼう、にんじん、きゅう り、切り干しだいこん、 刻みごんぶ	
14	木	けんちんうどん ほうれんそうとツナのサラダ ミニフィッシュ みかん	むぎちや ゆかりおにぎり	ゆでうどん、米、さとい も、マヨネーズ、ごま油	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)、ツナ 油漬缶	みかん、ほうれんそう、 だいこん、ねぎ、にん じん、板こんにゃく、コ ーン缶、干しいたけ	
15	金	ざつこくまいごはん かじきのてりやき かぼちゃのあまに ひじきいりみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう バターレーズン スティックパン	米、バタースティックパ ン、三温糖、雑穀米	牛乳、かじき、みそ、油 揚げ	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、に んじん、糸こんにゃく、 ひじき、しょうが	
16	土	さんしょくごはん マカロニサラダ チンゲンサイとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖、グラ ニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、パ ター、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、緑豆もや し、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン 缶、生わかめ	



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	午後おやつ	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	日						
18	月	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし わかめとふのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃのむしパン	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、油、小町麴	牛乳、豚こま肉、卵、パ ター、かつお節	ほうれんそう、かぼ ちゃ、もやし、たまね ぎ、にんじん、生わか め、ねぎ、しらたき	
19	火	さけいりふきよせごはん ゆでやさいのおかかあえ とんじる パナナ	ジョア スパゲティ ミートソース	米、スパゲティ、さと いも、すりごま(白)、 ごま油、三温糖、オリ ブ油	さけ、豚ひき肉、豚こま 肉、みそ、油揚げ、粉 チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、キ ャベツ、にんじん、たま ねぎ、ホールトマト缶、 だいこん、しめじ、ねぎ、 ごぼう、糸こんにゃく、 マッシュルーム、にんにく	
20	水	こんさいキーマカレー ほうれんそうともやしののりあえ じゃがいもとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ミルクスティック パン	米、バタースティックパ ン、じゃがいも、ごま 油、ごま(乾)、油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、 油揚げ	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、れんご ん、ごぼう、にんじん、 葉ねぎ、刻みのり、りんご	
21	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) とりひきにくのオムレツ ブロッコリーとツナのごまネーズ ミルクスープ みかん	むぎちや おかかおチーズにぎり	豆乳入りソフトロー ルパン(0~1歳児・食 パン)、米、マヨネーズ、 砂糖、油、ごま、食パン	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツ ナ油漬缶、かつお節、ダ イズカットチーズ	みかん、ブロッコリー、 たまねぎ、トマト、キ ャベツ、かぶ、かぶ・葉、 干しいたけ、にんにく	
22	金	むぎしらすごはん かじきのたつたあげ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、砂糖、小麦粉、片栗 粉、油、卵、ごま油、 粉糖	牛乳、かじき、卵、パ ター、みそ、油揚げ、し らす干し、ヨーグルト (加糖)	日本かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、えのき たけ、にんじん、ひじ き、しょうが	
23	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ゆでやさいのオーロラソース シメジととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、ハム、無塩 バター、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、しめ じ、ブロッコリー、カリ フラワー、にんじん、生 わかめ、しょうが	
24	日						
25	月	※クリスマスバイキング(4.5歳のみ) パン、とりのからあげ、ブロッコリー コーンバター、やさいスープ、いちご (4.5歳のみウインナー・ゼリー)	むぎちや ※クリスマスケーキ	米、小麦粉、マヨネ ーズ、マカロニ、すりごま (白)	牛乳、とろけるチーズ、 ベーコン、バター	いちご、ブロッコリー、か ぶ、たまねぎ、ホールマ ト缶、キャベツ、かぶ・葉、 マッシュルーム缶、にん じん、コーン缶、セロリー、 グリーンピース	
26	火	ごはん あじのフライ ごぼうとひじきののもの ゼリー えのきとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう じゃがバター	じゃがいも、米、パン 粉、小麦粉、砂糖、ごま 油、油	牛乳、あじ、バター、卵	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、えのき たけ、ひじき	
27	水	わかめごはん カレーにつけ きりぼしだいこんのゴマずあえ こまつなとごぼうのみそしる パナナ	むぎちや ヨーグルト カルシウムせんべい	米、砂糖、すりごま	ヨーグルト(加糖)、かれ い、生揚げ、みそ、し らす干し	バナナ、こまつな、ご ぼう、にんじん、きゅう り、切り干しだいこん、 刻みごんぶ	
28	木	※としこしうどん ほうれんそうとツナのサラダ ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう あんぱん	ゆでうどん、米、さとい も、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏こま肉、うずら 卵水漬缶、なると、ミニ フィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児・しらす 干し)、ツナ油漬缶	みかん、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、 コーン缶、ねぎ、しい たけ	
29	金						
30	土						
31	日						
				エネルギー	556/392 kcal	鉄	2.5/1.8 mg
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)				たんぱく質	20.5/14.5 g	カルシウム	253/162 mg
				脂質	16.3/11.6 g	ビタミンC	41/28 mg
				塩分	2.3/1.6 g	食物繊維	5.4/3.8 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。

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。朝晩の寒さが厳しく、風邪を引きやすい時期です。身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの緑黄野菜をたくさん食べて風邪に負けない身体を作りましょう。



今年も一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。