

	献立名	材 料 名			kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料	
1 月	サバの照り焼き 切干大根の煮物 厚揚げのこま味噌焼き きのこの汁 <おやつ> 牛乳 シュガートースト	砂糖 ごま マヨネーズ 若布	鯖 薄揚げ 厚揚げ みそ 牛乳	切干大根 人参 枝豆 じめじ えのき 和だし 醤油	醤油 醤油	672 28.3
	く焼き芋会> おにぎり ほうれん草の納豆和え	米			塩	
	豚汁 やきいも <おやつ> 牛乳 お菓子	里芋 さつまいも	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	かつお節 納豆 大根 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 青ねぎ ごぼう	醤油 和だし	
	チキンのきのソース じゃが芋のオイル焼き 人参と青菜のサラダ 白菜と卵のスープ <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	油 じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	鶏肉 生クリーム 牛乳 ツナ 若布 卵	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 もやし 白菜 牛乳 イナガター	コンソメ 醤油 塩胡椒 醤油 コンソメ 醤油 醤油 りんごジュース	
4 木	れんこんのはさみ揚げ 高野豆腐の煮物 いんげんとコーンのサラダ のっつい汁 <おやつ> 牛乳 焼きドーナツ	小麦粉 天ぷら粉 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 里芋 片栗粉 小麦粉 ヘーキングパウダー 牛乳 砂糖	豚ミンチ 高野豆腐 カニカマ 薄揚げ 牛乳 卵	蓮根 玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 いんげん 人参 大根葉 ごぼう えのき	醤油 醤油 塩胡椒 和だし 醤油	671 22.8
	<イタリア料理> パニーニ チキンとレモンのフジッリ プロッコリーのサラダ ミネストローネ <おやつ> 牛乳 ピザ	コッペパン マカロニ バター オリーブ油 砂糖 オリーブ油 ベーコン 強力粉 小麦粉 オリーブ油	ハム チーズ 鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 魚肉ソーセージ チーズ	レタス レモン セロリ 玉ねぎ 人参 プロッコリー 人参 しめじ コーン 人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 玉ねぎ コーン ピーマン	ケチャップ コンソメ 酢 塩胡椒 コンソメ ケチャップ	
	さわらのパン粉焼き もやしのあっさりサラダ さつまいとの日干し焼き 若布のスープ <おやつ> 牛乳 ほうしパン	マヨネーズ パン粉 砂糖 油 さつまいの日干し 若布	さわら 青のり かつお節 若布	もやし 小松菜 コーン 人参 玉ねぎ	酢 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	
	豚と大根の煮物 ほうれん草の葉種和え ボテマヨコーン ナスと玉葱のみぞ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 ごま じやが芋 マヨネーズ 牛乳	豚肉 薄揚げ 卵 マヨネーズ 牛乳	大根 人参 いんげん 椿荀 ほうれん草 人参 えのき コーン ハセリ なす 玉ねぎ	醤油 醤油 コンソメ 和だし	
10 水	とり天丼 白菜の甘酢 ひじきの炒め煮 切干大根のみぞ汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	米 小麦粉 天ぷら粉 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	鶏肉 白菜 胡瓜 人参 ひじき 竹輪 薄揚げ みそ 牛乳 イナガター	南瓜 椿荀 白菜 胡瓜 人参 人参 糸こんにゃく 枝豆 オレンジジュース	醤油 酢 醤油 和だし	599 21.2
	お好み焼き 金平ごはう 和風マカロニサラダ もやしとえのきのスープ <おやつ> 牛乳 チーズケーキ	お好み粉(長芋) マヨネーズ 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ 油 ホットケーキミックス 砂糖 油	豚ミンチ えび 卵 かつお節 若布 牛乳 卵 ヨーグルト	キヤベツ 青ねぎ ごぼう 人参 ピーマン 人参 胡瓜 コーン もやし えのき	ソース 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	
	五目チャーハン プロッコリーのサラダ 肉団子のスープ <おやつ> 牛乳 マーラーカオ	米 ごま油 砂糖 油 春雨 片栗粉 小麦粉 ヘーキングパウダー 牛乳	カニカマ 卵 豚ミンチ 豆腐 豆乳 卵 豆乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ 生姜 プロッコリー 胡瓜 コーン 白菜 玉ねぎ えのき 人参 青梗菜	醤油 鶏がらだし 醤油 醤油 醤油	
	トライカレー 豆腐のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 豆腐 若布 牛乳	合ミンチ 豆腐 若布 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン トマト缶 トマト	カレールウ 鶏がらだし 醤油	
14 日	休日					
15 月	鮭のピカタ 小松菜の納豆和え 大豆とひじきの煮物 豆腐と若布の汁 <おやつ> 牛乳 カレーパン	小麦粉 砂糖 食パン	鮭 卵 納豆 かつお節 大豆 ひじき 薄揚げ 豆腐 若布 牛乳 ツナ	バセリ 小松菜 人参 えのき 人参 玉ねぎ コーン 人参	塩 醤油 醤油 和だし 醤油 カレールウ	615 32.5
	デミオムレツ さつまいもとクリーミチーズのサラダ 枝豆コーンの甘酢 マカロニのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 さつまいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ	豚ミンチ 卵 クリーミチーズ 枝豆 コーン 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 胡瓜 枝豆 コーン 白菜	ソース ケチャップ 醤油 醤油 酢 コンソメ 醤油	
	デミオムレツ さつまいもとクリーミチーズのサラダ 枝豆コーンの甘酢 マカロニのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 さつまいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ				

17	水	鶏の唐揚げ プロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とじ 若布のみそ汁 <おやつ> 牛乳 ぶどうゼリー	片栗粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	鶏肉 かつお節 鶏 若布 薄揚げみそ 牛乳 イナアガー	生姜 プロッコリー 人参 コーン 高野豆腐 鶏 若布 薄揚げみそ 牛乳 イナアガー	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 醤油	612	25.3
18	木	棒餃子 黒芋のこま焼り焼き 切干大根の甘酢 中華風ヨシヌーブ <おやつ> 牛乳 ひじきおにぎり	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油 黒芋 砂糖 ごま 砂糖	豚ミンチ 豆腐 卵 米	キャベツ にら 生姜 にんにく 枝豆 切干大根 人参 胡瓜 ホーローコーン 牛乳 ひじき 薄揚げ ツナ	鶏がらだし 醬油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	671	24
19	金	カレー チャバッソバインの甘酢 <おやつ> 牛乳 肉まん	米 もち麦 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 キヤベツ もやし 人参 バイン缶 玉ねぎ 生姜	カレールウ 酢 醤油 塩	601	21.4
20	土	マーボー丼 若布のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 片栗粉 ごま油 若布	豚ミンチ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ えのき 青梗菜	鶏がらだし 醬油 鶏がらだし 醬油	581	20.9
21	日	休日						
22	月	<冬至> ぶり大根 白菜の甘酢 南瓜の甘煮 卵のみそ汁 <おやつ> 牛乳 コーントースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	ぶり 薄揚げ 卵 みそ 牛乳	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 ゆず 南瓜 大根葉 コーン	醤油 酢 醤油 和だし 醤油	624	25.2
23	火	鯛めし 卵焼き プロッコリーのおかか和え 豆腐ときのこの汁 <おやつ> 牛乳 クロワッサン	米 砂糖 砂糖 砂糖 バイシート 砂糖	黒鯛 卵 カニカラ かつお節 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 卵	筍 枝豆 生姜 白身 プロッコリー 人参 コーン 舞茸 しめじ	醤油 白だし 醤油 和だし 醤油	568	26.5
24	水	シックスフライ 小松菜の和風サラダ スパゲティソース 若布と揚げの汁 <おやつ> 牛乳 野菜ゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 スパゲッティ 若布 薄揚げ 砂糖	たらえび 卵 かつお節 ウインナー 若布 薄揚げ 牛乳 イナアガー	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン えのき 野菜ジュース	塩胡椒 ソース 醤油 酢 ケチャップ コンソメ 和だし 醤油	583	23.8
25	木	<クリスマスランチ> クリスマスマリーフィラフ 鶏のコンフレーク焼き 雪だるまのボテサラ 青のりマヨロール コンソメスープ <おやつ> 牛乳 クリスマスケーキ	米 マヨネーズ コーンフレーク じゃが芋 マヨネーズ マヨロール 小麦粉 バター 砂糖	ハム 鶏肉 ソーセージ 青のり 牛乳 卵 生クリーム	人参 玉ねぎ パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 枝豆 春菊 えのき 白菜 いちご	コンソメ 塩胡椒 醤油 塩胡椒 コンソメ コンソメ 醤油 チョコレート	730	26.5
26	金	そぼろ丼 若さきの甘酢 ほうれん草のこま和え 具ださんみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま 牛乳	豚ミンチ みそ わからさき ひじき 豆腐 薄揚げ 若布 みそ 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ 枝豆 まうれん草 人参 もやし 春菊 えのき 白菜	醤油 コンソメ 酢 醤油 和だし	547	23.6
27	土	チキンライス チャバッソのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 バター	鶏肉	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 玉ねぎ 人参	ケチャップ コンソメ コンソメ 醤油	602	18.9
28	日	休日						
29	月	休園						
30	火	休園						
31	水	休園						

※今月は季節の食材・新しい食材として「お好み焼粉(長芋) マッシュルーム レンコン コッペパン セロリ えび
クリームチーズ もち麦 魚肉ソーセージ コンフレーク バイシート 黒鯛(神戸産) ブリ 春菊 ゆず いちご」を使用してます。
※週に1度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れてあります。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
みかん・バナナ・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・・菓子パン



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくることがあります。
アレルギー等で心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみて頂きますよう、よろしくお願ひ致します。