



		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		
1	月	サバの照り焼き		鯖		醤油	672	28.3
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 枝豆	醤油		
		厚揚げのごま味噌焼き	ごま マヨネーズ	厚揚げ みそ				
		きのこの汁 くおやつ		若布	しめじ えのき	和だし 醤油		
		牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳				
2	火	<焼き芋会> おにぎり	米			塩	618	19.1
		ほうれん草の納豆和え		かつお節 納豆	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		豚汁	里芋	豚肉 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく	和だし		
		やきいも くおやつ	さつま芋		青ねぎ ごぼう			
		牛乳 お菓子		牛乳				
3	水	チキンのきのこソース	油	鶏肉 生クリーム 牛乳	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ	コンソメ 醤油	585	22.6
		じゃが芋のオイル焼き	じゃが芋 油			塩胡椒		
		人参んと青菜のサラダ	砂糖 油	ツナ	人参 コーン 小松菜 もやし	醤油 コンソメ		
		白菜と卵のスープ くおやつ		若布 卵	白菜	醤油 酢		
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース	コンソメ 醤油		
4	木	れんこんのはさみ揚げ	小麦粉 天ぷら粉 油 片栗粉	豚ミンチ	蓮根 玉ねぎ	醤油	671	22.8
		高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	枝豆	醤油		
		いんげんとコーンのサラダ	マヨネーズ	カニカマ	コーン 人参 いんげん	塩胡椒		
		のっぺい汁 くおやつ	里芋 片栗粉	薄揚げ	人参 大根菜 ごぼう えのき	和だし 醤油		
		牛乳 焼きドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	牛乳 卵				
5	金	<イタリア料理> パニーニ	コッペパン	ハム チーズ	レタス	ケチャップ	638	28.9
		チキンとレモンのフジリ	マカロニ バター オリーブ油	鶏肉 粉チーズ	レモン セロリ 玉ねぎ 人参 にんにく	コンソメ		
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 オリーブ油		ブロッコリー 人参 しめじ コーン	酢 塩胡椒		
		ミネストローネ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆	コンソメ		
		牛乳 ピザ	強力粉 小麦粉 オリーブ油	牛乳 魚肉ソーセージ チーズ	玉ねぎ コーン ピーマン	ケチャップ		
6	土	給食なし						
7	日	文化の日						
8	月	さわらのパン粉焼き	マヨネーズ パン粉	さわら 青のり			682	25.1
		もやしのあっさりサラダ	砂糖 油	かつお節	もやし 小松菜 コーン 人参	酢 醤油		
		さつま芋の甘辛焼き	さつま芋 砂糖 油			醤油		
		若布のスープ くおやつ		若布	玉ねぎ	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 ほうしパン	丸パン バター 砂糖	牛乳 卵				
9	火	豚と大根の煮物	砂糖	豚肉 薄揚げ	大根 人参 いんげん 椎茸	醤油	580	22.9
		ほうれん草の菜種和え	砂糖 ごま	卵	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		ポテマヨコーン	じゃが芋 マヨネーズ	みそ	コーン パセリ	コンソメ		
		ナスと玉葱のみそ汁 くおやつ		牛乳	なす 玉ねぎ	和だし		
		牛乳 お菓子						
10	水	とり天丼	米 小麦粉 天ぷら粉 油 砂糖	鶏肉	南瓜 椎茸	醤油	599	21.2
		白菜の甘酢	砂糖 ごま		白菜 胡瓜 人参	酢		
		ひじきの炒め煮	砂糖	ひじき 竹輪	人参 糸こんにゃく 枝豆	醤油		
		切干大根のみそ汁 くおやつ		薄揚げ みそ	切干大根	和だし		
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース			
11	木	お好み焼き	お好み粉(長芋) マヨネーズ	豚ミンチ えび 卵 かつお節	キャベツ 青ねぎ	ソース	631	24.3
		金平ごぼう	砂糖 ごま		ごぼう 人参 ピーマン	醤油		
		和風マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ 油	ツナ かつお節	人参 胡瓜 コーン	醤油		
		もやしとえのきのスープ くおやつ		若布	もやし えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 チーズケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 油	牛乳 卵 ヨーグルト				
12	金	五目チャーハン	米 ごま油	カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 青ねぎ 生姜	醤油 鶏がらだし	622	23.8
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 胡瓜 コーン	醤油 酢		
		肉団子のスープ	春雨 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ えのき 人参	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 マーラーカオ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	牛乳 卵 豆乳	青梗菜	醤油		
13	土	ドライカレー	米	合ミンチ	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン	カレールウ	586	19.3
		豆腐のスープ		豆腐 若布	トマト缶	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳	トマト			
14	日	休日						
15	月	鮭のピカタ	小麦粉	鮭 卵	パセリ	塩	615	32.5
		小松菜の納豆和え		納豆 かつお節	小松菜 人参 えのき	醤油		
		大豆とひじきの煮物	砂糖	大豆 ひじき 薄揚げ	人参	和だし 醤油		
		豆腐と若布の汁 くおやつ		豆腐 若布				
		牛乳 カレーパン	食パン	牛乳 ツナ	玉ねぎ コーン 人参	カレールウ		
16	火	デミオムレツ	砂糖	豚ミンチ 卵	人参 玉ねぎ 枝豆	ソース ケチャップ	684	24.8
		さつま芋とクリームチーズのサラダ	さつま芋 マヨネーズ	クリームチーズ	人参 胡瓜	醤油		
		枝豆コーンの甘酢	砂糖		枝豆 コーン	塩胡椒		
		マカロニのスープ くおやつ	マカロニ		白菜	コンソメ 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				

17	水	鶏の唐揚げ ブ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 高野豆腐 卵 若布 薄揚げ みそ	生姜 ブロッコリー 人参 コーン えのき ぶどうジュース	醤油 酢 醤油 醤油 和だし	612	25. 3
18	木	棒餃子 里芋のごま照り焼き 切干大根の甘酢 中華風コンソースープ 〈おやつ〉 牛乳 ひじきおにぎり	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油 里芋 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	豚ミンチ 枝豆 切干大根 人参 胡瓜 豆腐 卵 牛乳 ひじき 薄揚げ ツナ	キャベツ にはら 生姜 にんにく 枝豆 切干大根 人参 胡瓜 ホールコーン 人参 枝豆	鶏がらだし 醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	671	24
19	金	カレー キャベツとバインの甘酢 〈おやつ〉 牛乳 肉まん	米 もち麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま油	豚肉 豚ミンチ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 キャベツ 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	豚ミンチ 豆腐 みそ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ えのき 青梗菜	鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油	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 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	624	25. 2
23	火	鯛めし 卵焼き ブ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 パイシート 砂糖 牛乳	黒鯛 卵 カニカマ かつお節 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 卵	筍 枝豆 生姜 ブロッコリー 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	ミックスフライ 小松菜の和風サラダ スパゲティソテー 若布と揚げの汁 〈おやつ〉 牛乳 野菜ゼリー	小麦粉 バン粉 油 砂糖 油 スパゲティ 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〉 クリスマスリーフピラフ 鶏のコンフレーク焼き 雷だるまのポテサラ 青のりマカロニ 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 マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 ツナ 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 大根 人参 パセリ 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	そばろ丼 若さぎの甘酢 ほうれん草のごま和え 黒だくさんみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖	豚ミンチ みそ わかさぎ 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 ほうれん草 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 キャベツのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 バター	鶏肉 牛乳	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						

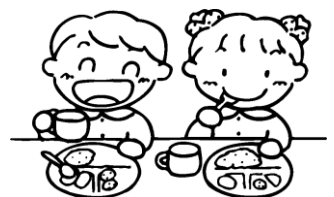
※今月は季節の食材・新しい食材として「お好み焼粉(長芋) マッシュルーム レンコン コッペパン セロリ えび クリームチーズ もち麦 魚肉ソーセージ コーンフレーク パイシート 黒鯛(神戸産) プリ 春菊 ゆず いちご」を使用しています。
 ※週に1度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
 ※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



※圖では、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場合があります。
 アレルギー等でご心配な方は、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、様子を見て頂きますよう、よろしくお願い致します。