

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	軽食	
2	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん	大根 人参 白滝 ブロッコリー こまつな ねぎ みかん	保育乳 わかめおにぎり	
3	火	玄米ごはん 鮭のバタームニエル 白菜うま煮 なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター片栗粉 油 さつま芋 砂糖	白菜 人参 玉葱 テンゲン菜 なす ねぎ 梨	保育乳 さつまきなこ	
4	水	チキンカレー ダイコンサラダ えのきスープ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 油 じゃがいも	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム缶 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 えのき ねぎ	保育乳 ゆかりおにぎり	
5	木	玄米ごはん さばの甘酢焼き 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 パン バター 小麦粉	人参 玉葱 にはら 冬瓜 わかめ ねぎ かき	保育乳 メロンパン風トースト	
6	金	レバー入りミートソース テーズ うまっコリー アーサ汁 果物	豚ひき肉 レバー テーズ 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米 砂糖	人参 玉葱 トマト缶 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶 あおさ のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7	土	あわごはん 肉じゃが パパイアごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん パパイア 胡瓜 ピーマン わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
9	月	雑穀ごはん チキンケチャップ焼き 春雨きんぴら 白菜みそ汁 果物	鶏もも肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 春雨 砂糖 じゃが芋 ごま	ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ はくさい ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
10	火	きのこごはん 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな ピーマン ねぎ りんご	ヨーグルト クラッカー	
11	水	あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ だいこん 人参 テンゲン菜 きゅうり わかめ 梨	保育乳 ポーポー	
12	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					豆乳 パン
13	金	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライデミグラス風ソース マカロニサラダ 白菜スープ 果物	白身魚 ベーコン 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ パター ホットケーキMix	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 玉葱 白菜 みかん	保育乳 にんじんケーキ	
14	土	うどん 厚揚げの煮付け 白菜おかか和え 果物	豚肉 生揚げ 牛乳	うどん 油 米	人参 玉葱 ねぎ 白菜 みかん	保育乳 キャロットおにぎり	
16	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 パター	白菜 玉葱 人参 白滝 えのき ほうれん草 胡瓜 わかめ みかん	保育乳 ショートブレッド	
17	火	黒米ごはん きびなごのカレー揚げ パパイアイリチーイナムドゥチ 果物	きびなご ツナ缶 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン	パパイア 人参 ひじき 乾しいたけ こんにやく ねぎ 玉葱 ピーマン りんご	保育乳 パン 胡瓜	
18	水	玄米ごはん きのこハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ほうれん草 もずく かき	保育乳 もずくヒラヤーチー	
19	木	スープかけごはん 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	こまつな かぼちゃ 胡瓜 梨	保育乳 きなこおにぎり	
20	金	冬至ジュシー テーズ ツナ梅サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳 チーズ	米 押麦 田芋 油 砂糖 さつま芋	乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 パナナ 山海ぶし	保育乳 ふかし芋	
21	土	クリスマス会					
23	月	あわごはん マーボー豆腐 パンサンデー 青菜コンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 小麦粉 パター	人参 玉葱 乾しいたけ にはら たけのこ もやし 胡瓜 コーン缶 こまつな みかん	保育乳 人参クッキー	
24	火	パン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 ぎょうざの皮	人参 玉葱 ブロッコリー コーン缶 にはら キャベツ 胡瓜 ピーマン か き りんご	保育乳 フライドアップル	
25	水	(クリスマス)ケチャップライス チキンから揚げ ブロッコリーおかか 和え テンゲン菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 油 片栗粉 バター 砂糖 オートミール 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー テンゲン菜 えのき	保育乳 オートミールケーキ	
26	木	玄米ごはん 鮭の香味焼き フーイリチー 大根のみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 チーズ	米 玄米 車ふ 油 パン	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 パン チーズ	
27	金	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 キャベツみそマヨ和え 果物	豚肉 かまぼこ さけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 田芋 さつま芋 マヨネーズ ごま 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり みかん	豆乳 鮭おにぎり	
28	土	牛丼 からしな和え ワカメスープ 果物	牛肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋	人参 玉葱 しめじ からしな わかめ みかん	保育乳 ふかし芋	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。