

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 塩:塩 糖:糖 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱さを癒えるもの			
	2月	ガーリックチキン・洋梨 春雨サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまい、春雨、砂糖、油、○わかめ、○オリーブ、○マヨネーズ、○砂糖	鶏肉、みそ、薄揚げ、○牛乳、○卵	洋梨、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、にんにく	バナナ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:358 P:16.5 F:17.0塩:1.9
	3火	塩野菜あんかけ・ゼリー 餃子・かきたまスープ	胚芽米(未)、ゼリー、片栗粉、油	餃子、豚肉、豆腐、卵、わかめ	◎みかん、白菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、◎みかんM	みかん	麦茶 菓子	E:285 P:14.2 F:12.0塩:1.4
カミカミデー	4水◎	ぶりの香味焼き・みかん おひたし・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、◎ごま、◎胚芽米	ぶり、厚揚げ、かまぼこ、みそ、○薄揚げ、○チーズ、○塩昆布	◎洋梨、みかん、キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、にんにく、しょうが、◎小松菜	洋梨	※ 麦茶 かみかみおにぎり	E:392 P:19.7 F:14.6塩:2.9
	5木	ガパオライスの具・ヨーグルト 小松菜のサラダ・野菜スープ	胚芽米(未)、油、◎ポテト、◎油	ヨーグルト、鶏肉、○青のり、○牛乳	玉ねぎ、大根、キャベツ、小松菜、コーン、人参、きゅうり、パプリカ、ピーマン	麦茶 菓子	※ 牛乳 青のりポテト	E:388 P:18.2 F:18.3塩:2.2
	6金	豚肉の生姜焼き・みかん ごま和え・みそ汁	◎さつまい、胚芽米(未)、ごま、油、砂糖	豚肉、みそ、薄揚げ、○牛乳	みかん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、チンゲン菜、人参、しょうが	麦茶 ふかし芋	牛乳 菓子	E:295 P:16.7 F:16.0塩:1.7
	7土	すき焼き風煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉	バナナ、白菜、しらたき、玉ねぎ、ねぎ、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:336 P:13.6 F:18.2塩:1.3
大黒様献立	9月	鮭の田楽・みかん 大根サラダ・納豆汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、砂糖、◎ホットケーキミックス、◎砂糖	鮭、豆腐、みそ、納豆汁の素、ハム、みそ、○黒豆、○牛乳	◎りんご、みかん、大根、なめこ、コーン、きゅうり、ねぎ、いもがら	りんご	※ 牛乳 黒豆蒸しパン	E:395 P:24.0 F:19.2塩:2.4
	10火	チキンナゲット・バナナ ワカメサラダ・ゆかり・みそ汁	◎ジュース、胚芽米(未)、じゃが芋、油、薄力粉、油、パン粉	鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、わかめ、○牛乳	バナナ、もやし、玉ねぎ、コーン、きゅうり、ゆかり	ぶどう ジュース	牛乳 菓子	E:430 P:19.4 F:25.2塩:2.0
	11水	鶏のから揚げ・バナナ ドレッシングサラダ・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(未)、片栗粉、油、焼酎	鶏肉、みそ、ツナ	◎かぼちゃ、バナナ、キャベツ、かぶ、人参、コーン、ねぎ、しょうが	麦茶 かぼちゃの 甘煮	麦茶 菓子	E:317 P:13.9 F:15.5塩:1.8
クッキング (クッキー)	12木	五目卵蒸し・りんご 白菜サラダ・ふりかけ・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、油、片栗粉、◎ホットケーキミックス、◎バター、◎砂糖	卵、鶏肉、みそ、わかめ、ふりかけ	りんご、白菜、もやし、きゅうり、人参、えのき、コーン、しいたけ、ねぎ	ゼリー	※ 牛乳 クッキー	E:382 P:16.6 F:21.4塩:2.1
お楽しみ献立 (亜希子先生)	13金★	にじいろのさかなランチ ゼリー・わかめスープ	◎ジュース、胚芽米、ゼリー、片栗粉、油	鶏肉、わかめ、ベーコン、魚肉ソーセージ、ちくわ	ブロッコリー、玉ねぎ、プチトマト、人参、コーン、しょうが、きゅうり	りんご ジュース	アイス	E:526 P:19.4 F:15.1塩:1.5
	14土	白菜のシチュー・バナナ 野菜ジュース	胚芽米(未)、ジュース、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン、バター	白菜、バナナ、玉ねぎ、人参		麦茶 菓子	E:378 P:12.3 F:15.0塩:1.7
	16月	豚肉のカレーソーテー・ヨーグルト ツナサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、◎ごま、◎胚芽米	ヨーグルト、豚肉、みそ、ツナ、○チーズ、◎かつお節	◎バナナ、白菜、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、しいたけ、ピーマン、人参、しょうが、にんにく	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:350 P:19.9 F:11.1塩:2.0
	17火	みそおでん・バナナ 磯香和え・ふりかけ	◎ゼリー、胚芽米(未)、砂糖、◎ホットケーキミックス、◎砂糖、◎油	厚揚げ、さつまい、鶏肉、ちくわ、みそ、ふりかけ、かつお節、のり、昆布、◎豆腐、◎牛乳	大根、もやし、バナナ、人参、ほうれん草、◎りんご	ゼリー	※ 牛乳 りんごケーキ	E:365 P:18.7 F:17.2塩:2.7
	18水	麻婆豆腐・りんご ナムル・中華スープ	胚芽米(未)、油、砂糖、油、ごま	豆腐、豚肉、わかめ、みそ、○牛乳	◎バナナ、りんご、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり、ねぎ、切干大根、にんにく、しょうが、しいたけ	野菜ジュース	牛乳 菓子	E:337 P:14.8 F:20.4塩:1.9
	19木	さばの竜田揚げ・バナナ 野菜の和え物・みそ汁	胚芽米(未)、ごま、油、片栗粉、ごま、◎ホットケーキミックス、◎ごま油	さば、ちくわ、みそ、○牛乳、○しゅうまい	バナナ、大根、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ、人参、しょうが	麦茶 菓子	※ 麦茶 肉まん	E:370 P:16.8 F:23.8塩:2.2
冬至献立	20金	鶏のBBQソース・みかん コーンサラダ・根菜の豆乳スープ	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉、米粉、砂糖、油	豆腐、鶏肉、ベーコン、○牛乳、○小豆	みかん、キャベツ、コーン、れんこん、人参、ごぼう、きゅうり、ねぎ、りんご、◎かぼちゃ	麦茶 菓子	※ 牛乳 冬至かぼちゃ 蒸しパン	E:404 P:18.3 F:19.6塩:1.9
クリスマス 発表会	21土	お菓子袋						E: P: F:塩:
	23月	赤魚の甘辛揚げ・バナナ ゆかり和え・すまし汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、◎胚芽米	赤魚、豆腐、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、なめこ、きゅうり、ゆかり	麦茶 菓子	※ 麦茶 おにぎり	E:333 P:13.7 F:10.2塩:2.0
誕生会	24火★	五目ラーメン・ゼリー	◎ジュース、中華麺、ゼリー	豚肉、なると	ほうれん草、人参、メンマ、ねぎ、にんにく、しょうが	ぶどう ジュース	麦茶 クリームパン	E:453 P:22.5 F:13.0塩:3.0
	25水	ハンバーグ・クリスマスゼリー グリーンサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)油、パン粉	豚肉、ベーコン	◎バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、しめじ	バナナ	※ 麦茶 クリスマス ケーキ	E:395 P:13.3 F:25.8塩:1.6
	26木	照焼きチキン・バナナ 五目きんぴら・うどん汁	胚芽米(未)、干うどん、砂糖、油、◎薄力粉、◎油、◎米粉	鶏肉、豚肉、薄揚げ、◎ワインナー、◎チーズ	◎りんご、バナナ、ごぼう、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ、しらたき、しいたけ、しょうが、にんにく、◎キャベツ、◎わかめ	りんご	※ 麦茶 お好み焼き	E:376 P:18.6 F:14.7塩:2.5
	27金	チキンカレー・プリン ブロッコリーサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、プリン、油	牛乳、鶏肉、牛乳、バター	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、トマト	麦茶 菓子	麦茶 菓子	E:397 P:16.4 F:20.0塩:2.2
	28土	豚丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、しらたき、人参、小松菜、しめじ、しょうが		麦茶 菓子	E:320 P:12.1 F:18.9塩:0.7

風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい・手洗いをしっかりおこないましょう。またバランスのよい食事をとり、適度に体を動かすことも大切です。しっかり予防・対策し、風邪に負けない体をつくります。

お知らせ

- ・12日はクッキーを作ります。わくわく組さんはエプロンと三角巾の準備をお願いします。
- ・★は完全給食です。◎はカミカミデーです。
- ※は手作りおやつの日です。
- ・発注の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立

11月のお楽しみ献立は「カレーうどん」でした。カレーうどんのお子さんたちの大好きな組み合わせで、お腹いっぱい食べました。

12月は亜希子先生が発表会の劇にちなんだ献立を考えてくれましたよ。どんな献立になるかお楽しみに〜♪

