

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 質 塩:塩 分
			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			
希望保育	4土	ウイナー丼・ゼリー 野菜ジュース	胚芽米(未)、ゼリー、 じゃが芋、油、片栗粉、砂 糖	ウイナー	玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人 参、にんにく		麦茶 菓子	E:318 P:6.5 F:15.6塩:1.0
	6月	チキンカレー・バナナ ごまマヨサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、 マヨネーズ、ごま、◎わが かみ	牛乳、鶏肉、ハム、 バター、◎牛乳、○ ウイナー、◎チー ーズ	◎みかん、バナナ、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、コーン、きゅうり、 グリーンピース、◎ほうれん草、 きゅうり、◎人参	みかん	麦茶 菓子	E:459 P:20.0 F:27.7塩:2.5
	7火	かぼちゃグラタン・ゼリー キャベツサラダ・コンソメスープ	◎りんごジュース、胚芽米 (未)、ゼリー、◎バイ シート、◎砂糖、油	鶏肉、牛乳、チー ズ、ベーコン、◎牛 乳	キャベツ、かぼちゃ、かぶ、コー ン、チンゲン菜、玉ねぎ、しめ じ、きゅうり、ほうれん草、人 参、マッシュルーム	りんご ジュース	※ 牛乳 シュガーパイ	E:364 P:13.6 F:20.6塩:1.8
お茶会	8水	ポークチャップ・りんご コーンチーズポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃがい も、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、み そ、わかめ、粉チー ーズ、◎牛乳	◎みかん、りんご、玉ねぎ、コー ン、ねぎ、人参、しめじ、にんに く	抹茶 菓子	牛乳 菓子	E:385 P:20.1 F:17.7塩:1.7
	9木	鮭フライ・バナナ しょうゆフレンチ・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、 油、薄力粉、焼酎、◎食パ ン	鮭、かまぼこ、み そ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、大根、チンゲ ン菜、コーン、ほうれん草、◎い ちごジャム	麦茶 菓子	※ 牛乳 ジャムサンド	E:412 P:22.3 F:14.1塩:2.0
	10金	冬野菜の鍋風煮・ヨーグルト ごま和え・ふりかけ	◎さつま芋、胚芽米 (未)、ごま、◎ぶどう ジュース	ヨーグルト、鶏肉、 ツナ、かつお節、○ 牛乳	大根、もやし、白菜、人参、ほう れん草、ねぎ、しめじ	麦茶 ふかし芋	ジュース 菓子	E:158 P:14.0 F:4.5塩:1.8
	11土	ポークカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、 バター	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参		麦茶 菓子	E:364 P:13.5 F:18.8塩:1.5
	14火	鶏肉の唐揚げ・みかん ポン酢和え・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、 油、◎ホットケーキミックス、 ◎油	鶏肉、みそ、薄揚 げ、◎しゅうまい、 ◎牛乳	◎バナナ、みかん、白菜、かぼ ちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、人 参、しょうが、レモン果汁	バナナ	※ 麦茶 肉まん	E:350 P:15.8 F:19.8塩:2.1
	15水	さばのしょうゆ焼き・バナナ 切干大根煮・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、砂糖	さば、みそ、薄揚 げ、◎牛乳	◎りんご、バナナ、小松菜、えの き、切干大根、人参、しょうが、 干しいたけ	りんご	牛乳 菓子	E:366 P:17.9 F:18.4塩:1.9
お楽しみ給食	16木 ★	ラッキーセット・みかん 野菜スープ	◎野菜ジュース、バーガー パン、ポテト、パン粉、 油、マヨネーズ	豚肉、ハム、卵、牛 乳	みかん、玉ねぎ、ブロッコリー、 人参、キャベツ、トマト、コー ン、パセリ	野菜ジュース	アイス	E:594 P:24.0 F:23.3塩:3.3
	17金	ひじき丼・ボンカン おひたし・さつま汁	胚芽米(未)、さつま芋、 片栗粉、油、砂糖、◎油、 ◎米粉パン、◎マヨネーズ	豚肉、みそ、ひじ き、◎ツナ	ボンカン、もやし、キャベツ、人 参、玉ねぎ、きゅうり、えのき、 ごぼう、ねぎ、にんにく、しょう が、◎玉ねぎ、◎コーン	麦茶 菓子	※ 麦茶 ツナトースト	E:344 P:15.8 F:13.5塩:2.3
	18土	ハッシュドポーク バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、 バター	牛乳、豚肉、生ク リーム	バナナ、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム		麦茶 菓子	E:392 P:15.2 F:19.6塩:2.1
	20月	卵焼き・バナナ おかか和え・豚汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 砂糖、◎ごま、◎砂糖	卵、豆腐、豚肉、み そ、チーズ、薄揚 げ、かつお節	バナナ、もやし、ほうれん草、人 参、大根、ごぼう、ねぎ、しょう が	麦茶 菓子	※ 麦茶 おにぎり	E:345 P:15.8 F:18.7塩:2.4
	21火	鶏肉のBBQソース・みかん パスタソテー・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(未)、砂 糖、◎わがかみ、油、◎無塩 バター、片栗粉、焼酎、◎砂 糖、◎わがかみ	鶏肉、みそ、ベー コン、◎牛乳、◎卵	◎かぼちゃ、みかん、玉ねぎ、白 菜、小松菜、しめじ、コーン、リ んご	麦茶 かぼちゃの 甘煮	※ 麦茶 ココア マドレーヌ	E:357 P:16.4 F:18.7塩:2.4
	22水	つくねのあんかけ・みかん 焼き麩入りおひたし・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、 片栗粉、砂糖、焼酎、◎わが かみ、◎砂糖、◎油	鶏肉、みそ、薄揚 げ、ひじき、◎牛 乳、◎卵	みかん、もやし、大根、玉ねぎ、 小松菜、ねぎ、人参	ゼリー	※ 麦茶 マーラーカオ	E:290 P:15.4 F:14.1塩:2.1
	23木	麻婆豆腐・りんご もやしナムル・たまごスープ	胚芽米(未)、片栗粉、砂 糖、油	豆腐、豚肉、卵、わ かめ、みそ	◎みかん、りんご、もやし、人 参、小松菜、えのき、ねぎ、にん にく、しょうが	みかん	麦茶 菓子	E:306 P:14.9 F:14.8塩:2.0
誕生会	24金 ★	ミートスパゲティ デザートプリン・コンソメスープ	◎ジュース、プリン、スパ ゲティ、油	豚肉、ホイップ、粉 チーズ	玉ねぎ、みかん、キャベツ、マッ ッシュルーム、人参、トマト、しめ じ、コーン、にんにく	ぶどう ジュース	※ 麦茶 ケーキ	E:561 P:22.5 F:21.5塩:2.6
	25土	みそ炒め丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ビー マン、人参、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:301 P:12.6 F:15.5塩:0.7
	27月	鶏肉のごまがらめ・ヨーグルト ほうれん草のサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、片栗粉、ご ま、砂糖、◎じゃがいも、 ◎片栗粉、◎わがかみ、 ◎油	ヨーグルト、鶏肉、 豆腐、ツナ、かつお 節、◎ウイナー、 ◎チーズ	◎みかん、キャベツ、ほうれん 草、ねぎ、なめこ、コーン、にん にく、しょうが	みかん	※ 麦茶 人参ボンデ ケーキ	E:308 P:18.6 F:14.9塩:1.8
	28火	肉しゅうまい・りんご パンパンジー・はるさめスープ	◎ゼリー、胚芽米(未)、 春雨、ごま、砂糖、◎ロー ルパン、◎薄力粉、◎パ ター、◎砂糖	しゅうまい、鶏肉、 ◎牛乳	りんご、もやし、玉ねぎ、キャベ ツ、チンゲン菜、きゅうり、人 参、しいたけ、にんにく、しょう が	ゼリー	※ 牛乳 手作り メロンパン	E:413 P:15.0 F:16.9塩:1.3
	29水	チーズ納豆・みかん 五目きんぴら・たら汁	胚芽米(未)、ごま、砂 糖、油、◎ポテト、◎油	たら、納豆、豆腐、 チーズ、みそ、豚 肉、◎青のり、◎牛 乳	◎りんご、みかん、ごぼう、ね ぎ、人参、たけのこ、しらたき	りんご	※ 牛乳 青のりポテト	E:405 P:21.7 F:20.9塩:2.4
クッキング (大根もち)	30木	親子煮・バナナ 磯香和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 焼酎、砂糖、◎油、◎白玉 粉	鶏肉、かまぼ こ、みそ、わかめ、 のり	バナナ、もやし、玉ねぎ、小松 菜、人参、しいたけ、グリーンピ ース、◎大根	麦茶 菓子	※ 麦茶 大根もち	E:284 P:17.3 F:7.1塩:3.0
	31金	れんこんバーグ・バナナ コーンサラダ・みそ汁	◎さつま芋、◎砂糖、胚芽 米(未)、片栗粉、砂糖、 油	豚肉、みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、れんこん、玉 ねぎ、大根、きゅうり、ねぎ、し めじ、コーン、人参	麦茶 さつま芋 の甘煮	牛乳 菓子	E:376 P:16.2 F:18.6塩:1.8

### おせち料理

おせち料理はいろいろあり、見て  
ただけで気持ちが華やきます。それぞ  
れの食材の持つ意味など家族で教え  
合いながら、今年1年の幸せを祈っ  
ておいしく味わえるといいですね。  
お子さんたちが元気に成長する1年  
になりますように☆

### お知らせ

- ・7日から、うさぎ組さんは空のアルマイ  
ト弁当箱を持たせてください。保育園で  
ごはんを詰めます。はと組さんはお弁  
当箱をランチクロスで包んで持たせて  
ください。
- ・★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

12月のお楽しみ献立は、亜希子先生考  
案の「にじいろのさかなランチ」で  
した。配膳されると、「うわあ～☆」と  
目を輝かせるお子さんたち。たくさん  
食べて、発表会の練習をがんばりま  
したよ！  
1月は年に1度のお楽しみ、マクド  
ナルド給食です!!