



日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
1	水	煮込みハンバーグ 牛乳 たらこ人参 大根なます	合挽肉 豆腐 玉葱 卵 バン粉 デミソス 玉葱 しめじ グリンピース 牛乳 たらこ 人参 さつまいも バター 砂糖 大根 人参 胡瓜 しらす ごま 酢 砂糖 醤油	飯	ひじき	フルーツ	チーズトースト	
2	木	魚のみそ焼き 添え野菜 ジャーマンポテト ミモザサラダ	白身魚 みそ みりん 醤油 もやし ウィナー ジャが芋 玉葱 赤ピーマン パセリ コソメ オリーブ油 キャベツ ハム 卵 ブロッコリー 胡瓜 人参 マヨネーズ	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	3歳以上ヨーグルト 3歳以下ヨーグルト	
3	金	揚げ鶏のオーロラス和え 添え野菜 のっぺい汁 昆布和え プルーン	鶏ムネ肉 生姜 ニンニク 片栗粉 油 ケチャップ マヨレ 白みそ キャベツ 油揚げ 大根 人参 牛蒡 里芋 葱 醤油 片栗粉 塩昆布 もやし 青菜 人参 蒲鉾 醤油 プルーン	飯	しらす	100%ジュース 昆布	たこ焼き	
4	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 人参 椎茸 みつば みりん 醤油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
6	月	鮭のハーブマヨ焼き 添え野菜 切干し大根煮 りんごのサラダ	鮭 マヨレ レモン パプリカ パセリ バン粉 もやし 切干大根 ちくわ 大豆 人参 ひじき インゲン 醤油 りんご ハム キャベツ 胡瓜 ブロッコリー フルクトレッシング	飯	きな粉	牛乳 ウエハース	ナポリタン	
7	火	マカロニグラタン 昆布巻煮 納豆和え	マカロニ 鶏肉 ベーコン 玉葱 白菜 マッシュルーム コーン ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 昆布巻 めんつゆ 納豆 キャベツ もやし 胡瓜 人参 かつお節	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	梅ちりおにぎり	
8	水	マーボー豆腐 牛乳 煮干しカリント 白菜サラダ	絹豆腐 豚ミンチ 生姜 ニンニク 玉葱 椎茸 人参 筍 ニら みそ ケチャップ ごま油 牛乳 煮干し ごま 砂糖 醤油 白菜 ハム 胡瓜 人参 ブロッコリー マヨレ	飯	菜	牛乳 Caせんべい	おからクッキー	
9	木	あんかけラーメン 星のコロッケ 添え野菜 コールスローサラダ フルーツ	干中華めん 豚ばら 皮(3上) なたと 人参 もやし 白菜 しいたけ 洋蔥菜 玉葱 長葱 生姜 鶏ガラ ごま油 コロッケ 油トマ キャベツ ハム 胡瓜 人参 青じそトレッシング みかん	めん		ヨーグルト	いなか巻 もも2歳下 細巻き	
10	金	鯖のごま照り焼き 添え野菜 肉じゃが たくあん和え	鯖 ニンニク 生姜 みりん 醤油 白・黒ごま ブロッコリー 牛肉 ジャが芋 玉葱 人参 糸こんにやく インゲン 砂糖 刻たくあん 青菜 もやし 胡瓜 かつお節 醤油	飯	ワカメ	フルーツ	揚げパン	
11	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 里芋 大根 豆腐 牛蒡 人参 葱 煮干し みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
13	月	鮭のちゃんちゃん焼き 牛乳 和風スパゲティー 海藻サラダ	鮭 キャベツ 玉葱 えのき みそ マヨレ 牛乳 干スパゲティー たらこ ちくわ 玉葱 人参 しめじ 葱 醤油 海藻シラス ベーコン 水菜 胡瓜 赤ピーマン コーン 和風トレッシング	パン	プルーン	100%ジュース 小魚	プリン アラモード	
14	火	茶わん蒸し フルーツ 豚バラ大根 さつまいもサラダ	卵 鶏肉 椎茸 なたと みつば だし汁 みりん 醤油 甘夏缶 豚バラ肉 厚揚げ 大根 人参 糸こんにやく 醤油 さつまいも 胡瓜 人参 チーズ レーズン マヨレ	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	バナナブラウニー もも2歳下 バナナクッキー	
15	水	酢豚 煮豆 ニラサラダ	豚肩切肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 油 玉葱 ピーマン 人参 椎茸 パイン缶 ケチャップ うずら豆 砂糖 ニら 卵 ハム 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 酢 醤油 ごま油	めん	野菜	ヨーグルト	ピザトースト	
16	木	鯖の塩焼き 添え野菜 五目きんぴら 冷拌三条	鯖 塩 レモン ブロッコリー 牛肉 牛蒡 レモン 人参 糸こんにやく インゲン ごま みりん 醤油 春雨 ハム 卵 胡瓜 もやし 赤ピーマン 酢 砂糖 醤油 ごま油	飯	ひじき	フルーツ	ふかし芋	
17	金	ケチャップライス 南瓜ポテトッシュ フライドチキン ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ セリー	米 ベーコン ミックスベジタブル 玉葱 ケチャップ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 卵 バタール(3上) 鶏肉(3未) から揚げの素 油 ハッシュドポテト ブロッコリー 胡瓜 チーズ 赤・黄ピーマン マヨレ セリー	飯		牛乳 Caせんべい	クリスマス ケーキ	
18	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚ばら キャベツ もやし 人参 ピーマン かつお ソース バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
20	月	白身魚の立田揚げ 添え野菜 ポークビーンズ 大根サラダ	白身魚 ニンニク 生姜 みりん 醤油 片栗粉 油 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 大豆 インゲン トマト缶 ケチャップ 大根 ナ 胡瓜 水菜 人参 コーン 和風トレッシング	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	フルクトースト	
21	火	すき焼き風 ちくわチーズ おひたし	牛肉 焼き豆腐 麩 白菜 玉葱 牛蒡 人参 椎茸 糸こんにやく 葱 ちくわ 棒チーズ 青菜 もやし 胡瓜 赤ピーマン かつお節 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	鶏ごぼう おにぎり	
22	水	豆腐ステーキおろしだれ 南瓜のそぼろ煮 卵サラダ	豆腐 小麦粉 オリーブ油 細葱 しらす おろしだれ 牛乳 南瓜 鶏ミンチ インゲン みりん 醤油 ほうれん草 卵 ハム キャベツ ブロッコリー 人参 マヨネーズ	めん	野菜	100%ジュース チーズ	クワイスター	
23	木	みそカツ 添え野菜 フルーツ すまし汁 酢の物	豚ヒレ肉 卵 小麦粉 バン粉 油 みそ みりん ケチャップ ごま ブロッコリー りんご 豆腐 えのき 玉葱 油揚げ 人参 みつば 醤油 大根 ワカメ 胡瓜 蒲鉾 ごま	飯	菜	牛乳 Caせんべい	マーメイド クッキー	
24	金	煮魚 牛乳 野菜炒め ポテトサラダ	鯖 生姜 みりん 砂糖 醤油 大根 牛乳 豚肉 厚揚げ キャベツ 玉葱 赤ピーマン 椎茸 ピーマン 焼肉の外 ジャが芋 人参 胡瓜 ハム チーズ レーズン マヨレ	パン	プルーン	フルーツ	年越しうどん	
25	土	牛丼 フルーツ 牛乳	米 牛肉 玉葱 椎茸 糸こんにやく 人参 葱 煮干し みりん 醤油 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
27	月	鯖の幽庵焼き 添え野菜 里芋のみそ煮 ナムル	鯖 ゆず みりん 醤油 ブロッコリー 里芋 鶏ミンチ 人参 インゲン みそ みりん 醤油 ハム ほうれん草 もやし キャベツ 赤ピーマン ごま ごま油	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	3歳以上ヨーグルト 3歳以下セリー	
28	火	豚肉のピカタ 添え野菜 ブロッコリーの天ぷら しらす和え	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 粉チーズ パセリ もやし ブロッコリー 卵 小麦粉 塩 油 青菜 白菜 胡瓜 人参 しらす 醤油	飯	ワカメ	ヨーグルト	みかんとお菓子	
29	火	*希望保育*			希望保育			お菓子
30	水	*希望保育*			希望保育			せんべい

◎ 9日(木) 誕生会です。3歳以上児は箸を用意して下さい。

※ 17日(金) クリスマス会です。

3歳以上児は箸はいりません。



楽しい行事も元気に休んで!

今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をもって、元気に冬を過ごしましょう◎