



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 木	鶏肉のぼん酢照り焼き 添え野菜 切干し大根煮 南瓜サラダ 牛乳	鶏肉 生姜 ぼん酢 みりん キャベツ 切干し大根 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し 砂糖 しょうゆ 南瓜 ハム チーズ 胡瓜 りんご マドレ 牛乳	飯	鮭ワカ	フルーツ	プリン&小魚 3未 プリン
2 金	魚の甘酢あんかけ 豆腐の雲見汁 ほうれん草ののり和え レバー煮	さわら 小麦粉 オリーブ油 玉葱 人参 しめじ 赤・青ピーマン 酢 ごま油 豆腐 大根 えのき 油揚げ なめ茸 葱 煮干し ほうれん草 のり もやし 小松菜 胡瓜 鶏レバー	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	さつま芋の ケーキ
3 土	焼きうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 玉葱 人参 玉葱 キャベツ もやし みそだれ かつお バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
5 月	すごもり餅 五目きんぴら 昆布和え	卵 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 コンソメ ごぼう 平天 糸こんにゃく インゲン 人参 ごま ごま油 塩つペ キャベツ 赤ピーマン 大根 胡瓜	飯	白す干し	牛乳 ウエハース	ピザトースト
6 火	鮭のパン粉焼き 添え野菜 豚バラ大根煮 酢みそ和え	鮭 マドレ パン粉 粉チーズ バセリ キャベツ 豚バラ 大根 人参 葱 みりん しょうゆ ワカ 胡瓜 ちくわ 人参 ごま 酢 みそ 砂糖	パン	牛乳	ヨーグルト	マ・マレード サブレ
7 水	マーボー豆腐 ちくわきゅうり フレンチサラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 コンソメ 生姜 葱 玉葱 人参 椎茸 筍 豚レン菜 みそ ケチャップ ごま油 ちくわ 胡瓜 ブロッコリー チーズ ハム 胡瓜 人参 じゃが芋 フレンチドレッシング 牛乳	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ゼリー アラモード
8 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 豚バラ えび(3上) 蒲鉾 人参 もやし 白菜 椎茸 玉葱 豚レン菜 鶏がら ごま油 星のコロッケ 油トマト キャベツ 胡瓜 人参 酢 オリーブ油 みかん	めん		100%ジュース 小魚	細巻き
9 金	魚の塩焼き 添え野菜 南瓜の甘煮 青菜のナムル	さば レモン ブロッコリー 南瓜 鶏ひき肉 油揚げ 昆布 枝豆 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ 小松菜 ほうれん草 ハム もやし ごま ごま油 酢	パン	牛乳	フルーツ	豆腐のブロッコリー 3未 豆腐ケーキ
10 土	牛丼 フルーツ 牛乳	米 牛肉 玉葱 人参 しいたけ ごぼう 葱 煮干し 昆布 かつお みりん 砂糖 しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
12 月	筑前煮 煮干しカリント 春菊とベーコンのサラダ 牛乳	鶏肉 ちくわ 筍 人参 椎茸 レンコン 牛蒡 里芋 インゲン みりん しょうゆ 煮干し 砂糖 ごま 春菊 ベーコン 胡瓜 キャベツ 小松菜 人参 オリーブ油 酢 牛乳	飯	菜	牛乳 ウエハース	さつぱり たこ焼き
13 火	糖のゆずみそ焼き 添え野菜 ナポリタン 納豆和え	糖 生姜 ゆず みそ みりん もやし 干スバゲイター ベーコン 玉葱 コンニク ピーマン マッシュルーム トマト ケチャップ 納豆 ちくわ キャベツ 小松菜 人参 かつお	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	チーズケーキ 2以下 米粉お餅
14 水	茶わん蒸し みそ肉じゃが カブのマリネ フルーツ	卵 鶏肉 椎茸 えのき 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン みそ おろし 胡瓜 人参 レモン オリーブ油 甘夏	飯	ふりかけ	ヨーグルト	レーズンサンド
15 木	ハンバーグきのこソース 粕汁 春雨サラダ ブルーン	合挽肉 卵 ハン粉 豆腐 玉葱 チーズ 人参 しめじ マッシュルーム えのき 椎茸 トマト 油揚げ 牛蒡 大根 里芋 人参 白菜 葱 酒粕(3上)みそ 春雨 ハム 卵 胡瓜 みかん マドレ ブルーン	飯	ワカメ	牛乳 Caせんべい	ミルククッキー
16 金	鮭のムニエルタルタル 添え野菜 ポトフ風 ごま和え	鮭 小麦粉 オリーブ油 タルタルソース ブロッコリー じゃが芋 人参 キャベツ ベーコン 玉葱 コンソメ ケチャップ ほうれん草 小松菜 ささ身 白菜 人参 ごま	パン	牛乳	フルーツ	炊込み おにぎり
17 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 牛蒡 葱 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
19 月	ほうれん草のグラタン 昆布巻煮 人参のマリネ	ほうれん草 じゃが芋 マカロニ 玉葱 ベーコン パター 牛乳 小麦粉 チーズ 昆布巻き 人参 もやし ささ身 酢 オリーブ油 砂糖	パン	牛乳	100%ジュース ブルーン	ヨーグルト ボンチ
※ 20 火	ケチャップライス ホタージュース フライドチキン ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ プリン	米 ベーコン ミックスベジタブル 玉葱 ケチャップ コーン 玉葱 人参 牛乳 ルウ バセリ チョコチップ もも肉(3未)油 ハッシュドポテト ブロッコリー チーズ 胡瓜 赤・黄ピーマン マドレ ミソリン	飯		牛乳 ウエハース	クリスマス ケーキ
21 水	チーズオムレツ 添え野菜 煮豆 りんごと白菜のドレッシング和え	卵 合挽肉 玉葱 トマト じゃが芋 マッシュルーム チーズ キャベツ うずら豆 りんご ツナ 白菜 水菜 胡瓜 人参 酢 オリーブ油 砂糖 しょうゆ	めん	野菜	ヨーグルト	メロンパン風 トースト
22 木	魚のみそ煮 豚レン菜の中華炒め ポテトサラダ	糖 生姜 昆布 砂糖 みりん みそ 大根 豚レン菜 鶏肉 椎茸 もやし 筍 赤ピーマン コンソメ オイスターソース ごま油 じゃが芋 ハム みかん 人参 胡瓜 マドレ	飯	きな粉	牛乳 Caせんべい	りんごとさつま芋パイ 2以下 豆腐せんべい
23 金	揚げ出し豆腐 レンコンの甘辛煮 お浸し	豆腐 小麦粉 片栗粉 油 煮干し 葱 みりん しょうゆ レンコン 牛肉 人参 ごま油 白菜 ツナ 小松菜 もやし ごま かつお しょうゆ	パン	牛乳	フルーツ	ひじきとじゃこの おにぎり
24 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ 平天 コーン もやし キャベツ 人参 葱 コンソメ ごま油 鶏がら 生姜 煮干し コンソメ みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
26 月	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 野菜の中華和え	豚肉 生姜 みりん しょうゆ キャベツ 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し みりん しょうゆ しめじ えのき 小松菜 ささ身 胡瓜 もやし 赤ピーマン ごま油 酢 ごま	飯	白す干し	牛乳 ウエハース	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト
27 火	八宝菜風 フライドポテト ブロッコリーの甘酢	豚肉 えび(3上) 玉葱 白菜 筍 椎茸 人参 豚レン菜 オイスターソース ごま油 フライドポテト 油 ブロッコリー ツナ パイナップル 胡瓜 人参 酢 砂糖 しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	年越し うどん
28 水	魚の香味焼き 添え野菜 ジュリアンヌ 里芋とカリフラワーのサラダ チーズ	さわら コンニク 生姜 揚げ粉 バセリ ハン粉 オリーブ油 赤ピーマン もやし キャベツ 水菜 ベーコン 人参 玉葱 コンソメ 里芋 カリフラワー 胡瓜 人参 みそ マドレ ごま チーズ	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	バナナ
29 木	希望保育					
30 金	希望保育					お菓子 せんべい

◎ 8日(木) 誕生会です。3歳以上児は着を用意して下さい。

※ 20日(火) クリスマス会です。
3歳以上児は着はいりません。

年末年始も元気な体で!
今年も残すところ1ヶ月となりました。
今の時季は、空気が乾燥し感染症にかかりやすくなります。体の
温まる食事で免疫力をつけて、元気に年末年始を迎えましょう。