

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01 土	あんかけうどん ポテトサラダ	505.7(446.3) 18.2(16.9) 18.2(17.4) 3.8(2.9)	干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、オスティッパン	○牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	スティックパン牛乳150
03 月	御飯(五穀米入り) 鶏肉のごま味噌焼 根菜の煮物 きゃべつのみそ汁、ミニゼリー	456.6(409.5) 21.6(19.5) 8.6(10.2) 1.9(1.5)	米、五穀、砂糖、油、ごま○せんべい	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	ヨーグルトせんべい 麦茶
04 火	カレーライス 大根とツナの和え物 ポパイスープ	643.7(549.8) 21.0(19.1) 25.8(23.2) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、◎マカロニ、マヨネーズ、油、◎オリブ油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、◎ベーコン、◎粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、◎トマトペースト、にんじん、ほうれんそう、◎たまねぎ、コーン缶、◎にんじん、グリーンピース、◎パセリ	カレールウ、コンソメ、◎コンソメ、◎食塩、食塩、こしょう	牛乳100	マカロニイタリアン、牛乳150
05 水	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜の昆布和え きのこのみそ汁	599.8(516.9) 25.1(22.1) 21.3(19.8) 2.5(2.0)	米、◎食パン、マヨネーズ、◎マーガリン、小麦粉、◎三温糖、油、マーガリン、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、◎牛乳	はくさい、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉	牛乳100	シュガートースト牛乳150
06 木	★お誕生日会メニュー★ コッペパン コロッケ 花野菜のサラダ コーンスープ、みかん	654.8(532.1) 20.5(15.5) 24.8(18.6) 2.6(1.9)	じゃがいも、コッペパン、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、パン粉、小麦粉、◎三温糖、油	○牛乳、牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎卵、バター	たまねぎ、みかん、クリームコーン缶、フロッコリー、コーン缶、ミニトマト、カリフラワー、にんじん	ウスターソース、コンソメ、食塩	アップルジュース	ココアヨーグルトケーキ、牛乳150
07 金	ミートスパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ、柿	669.2(568.9) 20.3(18.5) 19.2(18.2) 2.2(1.8)	◎米、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、◎ごま油、砂糖、三温糖	豚ひき肉、◎ベーコン、◎しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、◎フロッコリー、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、ワイン(赤)、◎しょうゆ、◎食塩、食塩	牛乳100	ベーコンとじゃこの混ぜご飯 麦茶
08 土	わかめご飯 肉じゃが お麩のみそ汁	472.3(421.2) 15.2(14.7) 12.1(12.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、焼☆(車☆)、砂糖、ごま、◎せんべい	○牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	ミニゼリーせんべい 牛乳150
10 月	むぎごはん ぶりのみそ照り焼き ネパネパ和え 豆腐のみそ汁	590.4(509.8) 25.6(22.5) 21.6(20.0) 2.0(1.6)	米、◎コッペパン、◎油、◎グラニュー糖、◎砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、納豆、◎きな粉、◎牛乳	もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳100	きな粉あげぼん牛乳150
11 火	カレーうどん フロッコリーのごま酢和え バナナ	544.6(475.5) 18.4(17.1) 12.6(13.2) 2.1(1.7)	ゆでうどん、◎米、油、ごま、◎三温糖、砂糖	豚肉(もも)、◎鶏ひき肉、◎油揚げ、ちくわ、◎牛乳	バナナ、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、◎コーン缶、◎にんじん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、◎しょうゆ、しょうゆ、酢	牛乳100	こぎつねごはん 麦茶
12 水	御飯 豚肉のサクサク揚げ もやしサラダ お麩のみそ汁、りんご	690.7(585.1) 28.7(24.8) 18.9(18.0) 1.8(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、片栗粉、油、小麦粉、マヨネーズ、◎三温糖、ごま(乾)、焼☆、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、◎だけあずき(乾)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎牛乳	もやし、りんご、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	牛乳100	どら焼き 牛乳150
13 木	ぶどう食パン かぼちゃグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	389.3(292.1) 18.5(13.9) 12.7(9.5) 3.5(2.6)	ぶどうパン、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、◎鶏ひき肉、◎鶏がらスープ、ピザ用チーズ、バター、◎カルビス	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、◎はくさい、かぶ、にんじん、しめじ、コーン缶、◎もやし、◎ねぎ、◎にんじん、◎しょうが	酢、◎食塩、コンソメ、食塩	カルビス	ちゃんこ風スープ 麦茶
14 金	御飯 手羽元の煮物 磯辺和え 大根のみそ汁、ミニゼリー	550.6(480.0) 24.9(22.0) 17.3(16.8) 2.3(1.8)	米、◎メロンパン、三温糖	○牛乳、鶏手羽元、うずら卵水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	アルファルファもやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、味付けのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100	メロンパン 牛乳150
クリスマス発表会								
17 月	御飯(五穀米入り) 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 中華スープ	568.1(493.1) 26.1(22.9) 15.0(15.1) 1.8(1.4)	米、◎食パン、はるさめ、五穀、パン粉、マヨネーズ、◎春雨、砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、◎牛乳	もやし、きゅうり、だいこん、◎りんごジャム、にんじん、しょうが、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、酢、パセリ粉	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
18 火	サンマー麺 大豆五目煮 バナナ	698.6(591.0) 24.0(21.3) 12.6(13.2) 2.3(1.9)	生中華めん、◎米、◎ごま、ごま油、三温糖	豚肉、国産大豆(乾)、◎チーズ、鶏がらスープ、◎かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、黒きくらげ	しょうゆ、昆布だし汁、みりん、◎しょうゆ	牛乳100	チーズおかかおにぎり、麦茶
19 水	バターロール クリームシチュー グリーンサラダ ウインナー、りんご	676.1(574.1) 25.5(22.4) 26.2(23.5) 2.2(1.7)	ロールパン、じゃがいも、◎コーンフレーク、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、牛乳、ウインナー、鶏もも肉、バター、◎牛乳	◎バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、フロッコリー、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
20 木	御飯 さわらの竜田揚げ 白菜のおかか和え きのこのみそ汁	391.8(334.9) 19.0(14.4) 10.3(7.8) 2.0(1.5)	米、◎さといも、油、片栗粉、◎油、砂糖	さわら、◎鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎かぶ、はくさい、こまつな、◎にんじん、◎しめじ、◎かぶ・葉、にんじん、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎コンソメ、酒、◎食塩、◎こしょう	アップルジュース	ポトフ 麦茶
21 金	肉豆腐丼 きゅうりともやしのナムル わかめのみそ汁、みかん	584.1(505.1) 20.0(18.3) 19.6(18.5) 2.0(1.6)	米、◎小麦粉、◎三温糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、みかん、はくさい、きゅうり、ねぎ、◎かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	かぼちゃクッキー 牛乳150
22 土	とん汁うどん スイートポテトサラダ	490.5(434.9) 17.2(16.2) 18.5(17.7) 1.8(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、さといも、マヨネーズ、◎バタースティックパン	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、だいこん、はくさい、りんご、コーン缶、きゅうり、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	牛乳100	バタースティックパン、牛乳150
天皇誕生日(振替休園)								
25 火	★クリスマスメニュー★ 黒糖パン ラザニア ツリーサラダ(ポテトサラダ・温野菜)ジュリアンスープ、みかん	613.9(501.5) 19.1(14.5) 32.5(24.4) 2.5(1.9)	じゃがいも、黒糖パン、小麦粉、シューマイの皮、◎三温糖、マヨネーズ、三温糖、マーガリン、パン粉◎ホットケーキ粉	○牛乳、牛乳、ハム、豚ひき肉、◎生クリーム、バター、粉チーズ◎ヨーグルト(無糖)、◎卵	みかん、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、キャベツ、きゅうり、トマト◎もも缶、◎みかん缶、セロリー、パセリ、◎いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩	アップルジュース	スコップケーキ 牛乳150
26 水	胚芽米御飯 鮭の西京焼き 大根の煮物 白菜のみそ汁	502.2(443.7) 26.3(23.0) 14.0(14.3) 2.1(1.7)	胚芽米、◎きょうざの皮、三温糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、◎たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、◎パセリ	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ	牛乳100	簡単ピザ 牛乳150
27 木	御飯 中華風卵焼き ちくわフレンチ 豆腐のみそ汁、ミニゼリー	590.6(510.0) 20.9(19.0) 19.1(18.2) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、マヨネーズ、油、ごま(乾)、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、にら、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、◎食塩	牛乳100	ふかし芋 牛乳150
28 金	肉うどん おからサラダ バナナ	394.5(362.9) 11.2(11.7) 6.2(8.4) 2.9(2.3)	干しうどん、◎米、マヨネーズ、◎ごま、砂糖	おから、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、フロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、◎塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶