

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のポターージュ りんごゼリー ミルクロールパン	小麦粉 三温糖 油 じゃが芋 さとう ミルクロールパン	鶏もも肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ ダイストマト缶 おろしにんにく 人参 アガー	ツナピラフ 牛乳	米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 塩 牛乳(飲料用)
2	ぎせい豆腐 白菜とかぶの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 ごはん	三温糖 ごま油 米	豆腐 鶏ももひき肉 卵 油揚 赤みそ	干しいたけ 人参 ひじき あさつき 白菜 もやし かぶ 塩昆布 玉ねぎ しめじ	人参ジャムサンド 牛乳	食パン 人参 りんご コーンスターチ さとう レモン汁 牛乳(飲料用)
3	豚肉と大根のごまみそ煮 白菜のすまし汁 さつま芋ごはん	こんにやく すりごま 三温糖 さつま芋 米	豚肉 (もも) 白みそ	大根 ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ えのき茸 だし昆布	野菜クラッカー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 米油 水塩 人参 玉ねぎ ベーコン 牛乳(飲料用)
4	ほうれん草カレー 大根と水菜のサラダ ぶどうヨーグルト	カレールウ 米 さとう	鶏もも肉 ツナ缶 ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ まいだけ 人参 コーン缶 水菜 大根 もやし	大学いも 牛乳	さつま芋 油 さとう しょうゆ 片栗粉 水 牛乳(飲料用)
5	鮭の豆乳みそ鍋 さつま芋の甘露煮 しめじごはん	さつま芋 三温糖 米	生さけ 豆腐 合わせ味噌 無調製豆乳 油揚	白菜 ねぎ 大根 しめじ 人参	小倉蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 水 さとう ゆで大豆 米油 牛乳(飲料用)
6	豚みそカレーうどん ほうれん草のお浸し	干めん 油 片栗粉 三温糖	豚肉 (もも) 油揚 赤みそ	人参 ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
7	八宝菜 冬瓜と豆腐の中華スープ ごはん	ごま油 片栗粉 米	豚肉 (もも) 豆腐	白菜 まいだけ 人参 玉ねぎ コーン缶 冬瓜 あさつき	きな粉ボール 牛乳	小玉麩 バター さとう きな粉 牛乳(飲料用)
8	れんこんつくねの照り焼き 人参しりしり かぶのすまし汁 ごはん	片栗粉 さとう ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 ツナ缶	れんこん 人参 もやし かぶ 玉ねぎ えのき茸	コーンポタージュ風ラスク 牛乳	食パン クリームコーン缶 コーン缶 粉チーズ マヨドレ 牛乳(飲料用)
9	豆腐そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 玉麩のすまし汁 みかん	油 米 すりごま 三温糖 小玉麩	豆腐 油揚 豚挽肉	ごぼう 人参 ねぎ ブロッコリー もやし コーン缶 小松菜 玉ねぎ みかん	しょうゆラーメン 牛乳	中華そば 豚肉 (もも) コーン缶 ねぎ もやし チキンスープの素 しょうゆ 塩 三温糖 だし汁 牛乳(飲料用)
10	タンドリーチキン ベーコンポテトサラダ 春雨スープ 豆乳ロールパン	じゃが芋 マヨドレ 春雨 豆乳ロールパン	鶏もも肉 フレーンヨーグルト ベーコン	おろしにんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 たら しめじ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米 プロセスチーズ 花かつお しょうゆ おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
11	さわらの幽庵焼き 大根のきんぴら 小松菜のみそ汁 ごはん みかん	しらたき 三温糖 ごま油 米	さわら 油揚 合わせ味噌	ゆず 大根 人参 さいいんげん 小松菜 玉ねぎ みかん	ココアマールクッキー 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 純ココア 牛乳(飲料用)
12	ガパオライス わかめスープ	三温糖 米	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン なす 人参 生わかめ えのき茸 ねぎ	ツナサンド	ツナ缶 マヨドレ 食パン
13	鶏肉のトマトソース煮 じゃが芋のポターージュ ミルクロールパン りんごゼリー	小麦粉 三温糖 油 じゃが芋 ミルクロールパン さとう	鶏もも肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ ダイストマト缶 おろしにんにく 人参 アガー	ツナピラフ 牛乳	米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 塩 牛乳(飲料用)
14	ぎせい豆腐 白菜とかぶの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 ごはん	三温糖 ごま油 米	豆腐 鶏ももひき肉 卵 油揚 赤みそ	干しいたけ 人参 ひじき あさつき 白菜 もやし かぶ 塩昆布 玉ねぎ しめじ	手作りフルーツジュース ビスケット	調製豆乳 りんご みかん パナナ さとう ビスケット
15	ほうれん草カレー 大根と水菜のサラダ ぶどうヨーグルト	カレールウ 米 さとう	鶏もも肉 ツナ缶 ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ まいだけ 人参 コーン缶 水菜 大根 もやし	大学いも 牛乳	さつま芋 油 さとう しょうゆ 片栗粉 水 牛乳(飲料用)
16	トナカイコロッケ 星のコールスローサラダ 南瓜のスープ チキンライス	油 じゃが芋 パン粉 マヨドレ 三温糖 米	豚挽肉 豆乳チーズ 鶏もも肉	玉ねぎ れんこん キャベツ 人参 ブロッコリー コーン缶 南瓜 もやし えのき茸 エリンギ ピーマン	クリスマスツリーパフェ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 食用重曹 パター 牛乳 さつま芋 無調製豆乳 さとう ほうれん草 パター いちご 生クリーム あられ かぼちゃパウダー 牛乳(飲料用)
17	マーボー丼 パンサンサー チンゲン菜のスープ	ごま油 三温糖 片栗粉 米 春雨	豚挽肉 豆腐 赤みそ ロースハム	人参 玉ねぎ おろししょうが おろしにんにく しめじ もやし キャベツ チンゲン菜	しょうゆラーメン 牛乳	中華そば 豚肉 (もも) コーン缶 ねぎ もやし チキンスープの素 しょうゆ 塩 三温糖 だし汁 牛乳(飲料用)
18	豚みそカレーうどん ほうれん草のお浸し	干めん 油 片栗粉 三温糖	豚肉 (もも) 油揚 赤みそ	人参 ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	にんじんスコーン	小麦粉 ベーキングパウダー さとう 米油 人参 グラニュー糖 牛乳
19	れんこんつくねの照り焼き 人参しりしり かぶのすまし汁 ごはん	片栗粉 さとう ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 ツナ缶	れんこん 人参 もやし かぶ 玉ねぎ えのき茸	コーンポタージュ風ラスク 牛乳	食パン クリームコーン缶 コーン缶 粉チーズ マヨドレ 牛乳(飲料用)
20	雪だるまのハッシュドビーフ かぼちゃの甘辛焼き フルーツボンチ	三温糖 バター 米 すりごま	牛肉 赤みそ ウインナー (無着色)	ごぼう 玉ねぎ しめじ ダイストマト缶 おろしにんにく ブロッコリー 南瓜 みかん 缶 りんご もも缶	ハムとケロのドーナツ 牛乳	小麦粉 じゃが芋 グラニュー糖 ベーキングパウダー 調製豆乳 米油 牛乳(飲料用)
21	鮭の豆乳みそ鍋 さつま芋の甘露煮 しめじごはん	さつま芋 三温糖 米	生さけ 豆腐 合わせ味噌 無調製豆乳 油揚	白菜 ねぎ 大根 しめじ 人参	切りかぶクッキー いちごサンタ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 純ココア バター コーンフレーク 調製豆乳 パナナ いちご 豆乳ヨーグルト 黒こぼ 牛乳(飲料用)
22	タンドリーチキン ベーコンポテトサラダ チンゲン菜のスープ 豆乳ロールパン	じゃが芋 マヨドレ 春雨 豆乳ロールパン	鶏もも肉 フレーンヨーグルト ベーコン	おろしにんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 たら しめじ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米 プロセスチーズ 花かつお しょうゆ おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
23	八宝菜 冬瓜と豆腐のスープ ごはん	ごま油 片栗粉 米	豚肉 (もも) 豆腐	白菜 まいだけ 人参 玉ねぎ コーン缶 冬瓜 あさつき	きな粉ボール 牛乳	小玉麩 バター さとう きな粉 牛乳(飲料用)
24	ガパオライス わかめスープ	三温糖 米	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン なす 人参 生わかめ えのき茸 ねぎ	お菓子	クラッカー
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

※都合により献立が変更になる場合があります。

※ノア組・ミカ組・マリヤ組は上記のほかに午前の補食があります。

※今月の行事食は、19日にクリスマスメニュー、24日にお楽しみ献立で、絵本「ハムとケロのにちようび」より物語レシピを行います。