

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 月	豚肉と大根のごまみそ炒め 白菜とベーコンのジンジャースープ ごはん	こんにゃく すりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 白味噌 ベーコン	大根 ねぎ 人参 えのき茸 玉ねぎ しょうがチューブ 白菜	うどん	だし汁 みりん 塩 ゆであうどん 花かつお しょうゆ かまぼこ 三温糖 ほうれん草
2 火	ももちゃんの塩からあげ ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそ汁 ごはん ゼリー	片栗粉 サラダ油 ごま油 すりごま 三温糖 米	鶏もも肉 しょうゆ 赤みそ	にんにく しょうがチューブ ほうれん草 人参 もやし 南瓜 玉ねぎ えのき茸	豆腐入りミニメロンパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 豆腐 コーンスターチ 生クリーム
3 水	トマトクリームカレー キャベツのツナマヨサラダ バナナ	米 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 三温糖 マヨドレ すりごま	豚肉 生クリーム ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ しょうがチューブ にんにく トマト缶 マッシュルーム エリンギ キャベツ コーン缶 人参 バナナ	きなこラスク	サンドイッチ用食パン バター きな粉 グラニュー糖
4 木	里芋グラタン ほうれん草のスープ 豆乳パン	里芋 マカロニ バター 小麦粉 サラダ油 豆乳パン	鶏肉 ビザ用チーズ 牛乳 ウィンナー	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 もやし	肉みそむすび	米 ねぎ 赤みそ 豚ひき肉 酒 三温糖 しょうゆ しょうがチューブ ごま油
5 金	鮭の磯辺焼き きんぴらごぼう 豆腐とキャベツのみそ汁 ごはん	片栗粉 サラダ油 三温糖 しらたき 米	生鮭 しょうゆ ベーコン 豆腐 合わせ味噌	青のり 人参 ごぼう ピーマン 玉ねぎ キャベツ	じゃがいものチーズおやき	じゃが芋 しょうゆ 粉チーズ 小麦粉 乾燥バセリ 牛乳 バター
6 土	あんかけスパゲティ チンゲン菜のすまし汁	スパゲッティ サラダ油 片栗粉 三温糖 いりごま	ウィンナー（無着色） しょうゆ うすくちしょうゆ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ビーマン チンゲン菜 ねぎ	いもち	米 もち米 きな粉 三温糖 さつま芋
7 日						
8 月	どて煮 わかめスープ ごはん	こんにゃく 三温糖 いりごま 米	豚肉 しょうゆ 赤みそ うすくちしょうゆ	大根 人参 しょうがチューブ ねぎ えのき茸 生わかめ 玉ねぎ	ココア蒸しパン	純ココア 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 グラニュー糖
9 火	れんこんのそぼろ丼 豚汁 みかん	サラダ油 三温糖 米 ごま油	鶏ももひき肉 しょうゆ 豚肉 合わせ味噌	人参 しめじれんこん しょうがチューブ ねぎ 玉ねぎ えのき茸 南瓜 ほうれん草 みかん	おかかチーズトースト	サンドイッチ用食パン 花かつお しょうゆ ビザ用チーズ マヨドレ
10 水	ベーコンとトマトのペンネ 白菜の豆乳スープ りんご	ペンネ サラダ油 三温糖	ベーコン 無調製豆乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ ケチャップ コーン缶 白菜 りんご	焼き芋	さつま芋
11 木	ゆず香るさわらの西京焼き 切干大根のサラダ お麩のすまし汁 ごはん	三温糖 サラダ油 小玉麩 米	西京みそ さわら しらす干し しょうゆ 白しょうゆ うすくちしょうゆ	ゆず 切干大根 生わかめ 人参 あさつき えのき茸 玉ねぎ	納豆チャーハン	米 納豆 ねぎ 鶏ももひき肉 サラダ油 しょうゆ 人参 塩 酒
12 金	中華風おこわ さつまいもとれんこんの甘辛和え 春雨スープ	ごま油 もち米 三温糖 米 さつま芋 サラダ油 片栗粉 春雨	鶏ももひき肉 しょうゆ 油揚げ ベーコン うすくちしょうゆ	しょうが 人参 ねぎ しめじ れんこん キャベツ 玉ねぎ	ポパイケーキ	小麦粉 バター ベーキングパウダー グラニュー糖 ほうれん草 すりごま 牛乳
13 土	高野豆腐のそぼろ丼 大根のみそ汁	サラダ油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 しょうゆ 赤みそ	人参 ねぎ しめじ 大根 えのき茸 ほうれん草	菓子	菓子
14 日						
15 月	豚肉と大根のごまみそ炒め ベーコンと白菜のジンジャースープ ごはん	こんにゃく すりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 白味噌 ベーコン	大根 ねぎ 人参 えのき茸 玉ねぎ しょうがチューブ 白菜	うどん	だし汁 みりん 塩 ゆであうどん 花かつお しょうゆ かまぼこ 三温糖 ほうれん草
16 火	ポークチャップ ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそ汁 ごはん	サラダ油 すりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 赤みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ ほうれん草 もやし 南瓜 えのき茸	おさつフリッター	さつま芋 小麦粉 サラダ油 ベーキングパウダー グラニュー糖
17 水	鮭の磯辺焼き きんぴらごぼう 豆腐とキャベツのみそ汁 ごはん	片栗粉 サラダ油 三温糖 しらたき 米	生鮭 しょうゆ ベーコン 豆腐 合わせ味噌	青のり 人参 ごぼう ピーマン 玉ねぎ キャベツ	じゃがいものチーズおやき	じゃが芋 しょうゆ 粉チーズ 小麦粉 乾燥バセリ 牛乳 バター
18 木	里芋グラタン ほうれん草のスープ 豆乳パン	里芋 マカロニ バター 小麦粉 サラダ油 豆乳パン	鶏肉 ビザ用チーズ 牛乳 ウィンナー	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 もやし	肉みそむすび	米 ねぎ 赤みそ 豚ひき肉 酒 三温糖 しょうゆ しょうがチューブ ごま油
19 金	トマトクリームカレー キャベツのツナマヨサラダ バナナ	米 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 三温糖 マヨドレ すりごま	豚肉 生クリーム ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ しょうがチューブ にんにく トマト缶 マッシュルーム エリンギ キャベツ コーン缶 人参 バナナ	きなこラスク	サンドイッチ用食パン バター きな粉 グラニュー糖
20 土	あんかけスパゲティ チンゲン菜のすまし汁	スパゲッティ サラダ油 片栗粉 三温糖 いりごま	ウィンナー（無着色） しょうゆ うすくちしょうゆ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ビーマン チンゲン菜 ねぎ	いもち	米 もち米 きな粉 三温糖 さつま芋
21 日						
22 月	ローストチキン マカロニサラダ ゼリリアンスープ 青菜ごはん ゼリー	三温糖 マカロニ マヨドレ 米	鶏肉 しょうゆ 鶏手羽元付き うすくちしょうゆ	玉ねぎ にんにく しょうがチューブ きゅうり コーン缶 人参 レタス キャベツ 菜の花 粉	ココアドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター グラニュー糖 純ココア 粉糖
23 火	れんこんのそぼろ丼 豚汁 みかん	サラダ油 三温糖 米 ごま油	鶏ももひき肉 しょうゆ 豚肉 合わせ味噌	人参 しめじれんこん しょうがチューブ ねぎ 玉ねぎ えのき茸 南瓜 ほうれん草 みかん	おかかチーズトースト	サンドイッチ用食パン 花かつお しょうゆ ビザ用チーズ マヨドレ
24 水	ベーコンとトマトのペンネ 白菜の豆乳スープ りんご	ペンネ サラダ油 三温糖	ベーコン 無調製豆乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ ケチャップ コーン缶 白菜 りんご	トライフル	生クリーム いちご グラニュー糖 コーンフレーク 食パン いちごジャム
25 木	ゆず香るぶりの西京焼き 切干大根のサラダ お麩のすまし汁 ごはん	三温糖 サラダ油 小玉麩 米	鯨 西京みそ しらす干し しょうゆ 白しょうゆ うすくちしょうゆ	ゆず 切干大根 生わかめ 人参 あさつき えのき茸 玉ねぎ	納豆チャーハン	米 納豆 ねぎ 鶏ももひき肉 サラダ油 しょうゆ 人参 塩 酒
26 金	中華風おこわ さつまいもとれんこんの甘辛和え 春雨スープ	ごま油 もち米 三温糖 米 さつま芋 サラダ油 片栗粉 春雨	鶏ももひき肉 しょうゆ 油揚げ ベーコン うすくちしょうゆ	しょうが 人参 ねぎ しめじ れんこん キャベツ 玉ねぎ	ポパイケーキ	小麦粉 バター ベーキングパウダー グラニュー糖 ほうれん草 すりごま 牛乳
27 土	高野豆腐のそぼろ丼 大根のみそ汁	サラダ油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 しょうゆ 赤みそ	人参 ねぎ しめじ 大根 えのき茸 ほうれん草	菓子	菓子
28 日						
29 月						
30 火						
31 水						

*2歳児クラスまでは午前におやつがつきます。*午前・午後おやつに牛乳がつきます。*都合により変更になることがあります。*3日はお誕生会メニュー、22日はクリスマスメニューです。
*10・24日のりんごは、ひよこ〜うさぎ組は焼きりんごにして、やわらかくしたものを提供します。