

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
02 (一) 月	ごはん すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 りんごゼリー	こめ ■こむぎこ さんおんとう マロニー ■ふ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう きゅうにく ◆やきとうふ からみそ あまみそ だしかつお	りんごゼリー、たまねぎ はくさい、えのきたけ にんじん、あおねぎ しりねぎ、なましいたけ きりぼしだいこん カットわかめ	こいくちしょうゆ さけ みりん す しお	ヨーグ 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぼん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 261 mg	16 (一) 月	ごはん 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁 プチゼリー	こめ、じゃがいも しらたまこ、マロニー さんおんとう なたねあぶら じょうしんこ くすこ	▲ぎゅうにゅう、とうふ ぎゅうミンチ からみそ、あまみそ ひらてん プチゼリー きんぴら だしかつお	にんじん、はくさい たまねぎ さんおんとう ごぼう アチアチ きんぴら あおねぎ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお こしよ	ヨーグ 牛乳 みたらし団子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 193 mg
03 (一) 火	ごはん さわらの幽庵焼き 白菜と小松菜のごま和え とうふのみそ汁	こめ ■こむぎこ サラダあぶら さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう、さわら とうふ、あぶらあげ きんこ、あかみそ さんおんとう だしかつお ◆すりごま	はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ こまつな、あおねぎ レモンかじゅう カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお	そふとせん 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 236 mg	17 (一) 火	ごはん 白身魚のコーン焼き 水菜のサラダ 冬のミネストローネスープ	こめ じゃがいも ■むぎこ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう、ツナ さわら ●たまご ペーコン ▲バター からみそ	キャベツ、にんじん クリームコーン、かぶ ダイストマト、ごぼう ブロッコリー、みずな たまねぎ、パセリ ほしぼう	うすくちしょうゆ、す しるワイン ブイオン しお こしよ	キャンディチーズ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 235 mg
04 (一) 水	ごはん 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え ごま風味スープ	こめ こめこ さんおんとう かたくりこ ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう あまみそ、からみそ とりももに、▲バター だしかつお ◆すりごま いしかつお	キャベツ、にんじん、にんにく はくさい、かぼちゃ たまねぎ、こまつな ふともやし、あおねぎ すりおろしりんご のちしよが	こいくちしょうゆ す さけ あかワイン みりん	キャンディチーズ 牛乳 かぼちゃ米粉マフィン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 235 g	18 (一) 水	ごはん みかんゼリー れんこんハンバーグ 水 キャベツのごま和え 生麩のすまし汁	こめ ▲むしパンミックス ■なまふ かたくりこ さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう、おから とりミンチ 豆腐 ぶたミンチ だしかつお さんおんとう ◆すりごま	みかんゼリー、みつば キャベツ、たまねぎ れんこん、こまつな にんじん、えのきたけ あおねぎ、つちしよが ほしぼう	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ みりん、しお ちゅうかののもと イースターソース しお こしよ	ヨーグ 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 229 mg
05 (一) 木	きつねうどん かき揚げ ヨーグルト	■ほそうどん こめ ■こむぎこ ■なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ▲ヨーグルト あぶらあげ ちくわ	にんじん、はくさい たまねぎ、ぶなしめじ あおねぎ みずな ホールコーン しりねぎ	だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん さけ こいくちしょうゆ しお	ヨーグ 牛乳 しめじごはん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 341 mg	19 (一) 木	ごはん 鮭の西京焼き 甘酢和え きのこ汁	さつまいも こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ みずあめ	▲ぎゅうにゅう なまさけ 豆腐 えのきたけ あまみそ だしかつお ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん プチゼリー、きゅうり えのきたけ なましいたけ あおねぎ カットわかめ	うすくちしょうゆ みりん す さけ こいくちしょうゆ しお	おさかなせんべい 牛乳 大学いも	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 215 mg
06 (一) 金	ごはん さばのみそ煮 白菜と水菜の塩こんぶ和え 雪見汁	こめ ▲■しよくパン ■ふ かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とうふ ▲とろけるチーズ ペーコン だしかつお いとかつお	はくさい、だいこん にんじん、たまねぎ ピーマン みづな しおこんぶ	ケチャップ、 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 302 mg	20 (一) 金	パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ りんご	▲■しろパン こめ じゃがいも かたくりこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とり ペーコン あぶらあげ だしかつお	りんご、たまねぎ、パセリ にんじん、ブロッコリー れんこん、みずな ぶなしめじ マッシュルーム ホールコーン	うすくちしょうゆ ブイオン しるワイン す しお こしよ	ヨーグ 牛乳 れんこんごはん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 247 mg
09 (一) 月	ごはん きのこカレー かぶサラダ フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも しらたまこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう、ツナ ▲サンドヨーグルト とり ◆こなチーズ ▲スキムミルク ゼラチン	たまねぎ、にんじん、かぶ おとうかん、みずな まいたけ、ぶなしめじ みかんかん、さんどまめ デラウェアかん、にんにく ホールコーン	▲■カレーフレーク ケチャップ、ブイオン うすくちしょうゆ、す ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしよ	ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 373 mg	23 (一) 月	ハヤシライス 胡麻ドレサラダ フルーツポンチ	こめ、じゃがいも ▲■むしパンミックス ■さんおんとう さんおんとう ねりごま ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう きゅうにく ツナ ◆すりごま	にんじん、かぼちゃ みかんかん、たまねぎ はくどうかん、パセリ おとうかん、かんてん さんどまめ、キャベツ ホールコーン、みずな	▲■ハヤシルウ、す ケチャップ、しお こいくちしょうゆ あかワイン ウスターソース こしよ	ヨーグ 牛乳 南瓜蒸しぼん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 255 mg
10 (一) 火	ごはん さわらの照焼き 千草和え さつまいものみそ汁	こめ ▲■むしパンミックス さつまいも さんおんとう	▲ぎゅうにゅう、さわら あぶらあげ あかみそ あまみそ ▲バター だしかつお	キャベツ、りんご ほうれんそう にんじん たまねぎ すりおろしりんご あおねぎ	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ	キャンディチーズ 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 236 mg	24 (一) 火	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ほうれん草の土佐和え 白菜のスープ	こめ コーンフ레이크 かたくりこ	▲ぎゅうにゅう ペーコン いとかつお	はくさい、にんじん キャベツ ほうれんそう ふともやし つちしよが にんにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ブイオン しるワイン しお こしよ	ヨーグ 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 182 g
11 (一) 水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ ■こむぎこ さんおんとう かたくりこ ■なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とり、かつあげ ◆とうにゅう、●たまご あかみそ、あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな あおねぎ ほしぼう つちしよが にんにく	こいくちしょうゆ さけ しお こしよ	ヨーグ 牛乳 マーラカオ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 257 mg	25 (一) 水	ごはん 三色ゼリー 鮭の塩焼き ブロッコリーの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	こめ ■こむぎこ ながいも さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう しおさけ、あかみそ あつあげ、あまみそ ぶたミンチ だしかつお いとかつお	さんしよくゼリー はくさい、あおねぎ ブロッコリー、あおのり にんじん キャベツ きりぼしだいこん	トンカツソース こいくちしょうゆ しお こしよ	ヨーグ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 299 mg
12 (一) 木	ごはん 荻わかめの炒め煮 おでん みかん	こめ さといも ■こむぎこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう、ちくわ あつあげ とり ペーコン だしかつお ◆りごま	みかん、だいこん にんじん クリームコーン たまねぎ さんどまめ くきわかめ	ケチャップ、しお こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん パセリ	動物ビスケット 牛乳 コーンパンケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 267 mg	26 (一) 木	ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツの磯香和え あつたか汁	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぶり ウイナーソーセージ あぶらあげ あまみそ だしかつお	キャベツ、みずな だいこん にんじん あおねぎ きざみり つちしよが	さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお	キャンディチーズ 牛乳 ウイナーパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.0 g カルシウム 225 mg
13 (一) 金	ごはん 鮭のムニエル コールスローサラダ コーンと豆腐のスープ	こめ さつまいも かたくりこ こめこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ 豆腐 ▲バター ローズハム	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン ブイオン きゅうり パセリ	ウスターソース しお うすくちしょうゆ ブイオン こしよ	ヨーグ 牛乳 さつまいももち	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 245 mg	27 (一) 金	ごはん 焼肉 もやしナムル 飛鳥汁	こめ さんおんとう なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう きゅうにく からみそ ぶたに あまみそ だしかつお	たまねぎ、だいこん にんじん、ふともやし キャベツ、きゅうり ごぼう、みずな あおねぎ、ニラ つちしよが、にんにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す みりん しお こしよ	動物ビスケット ジョア バナナのスティックケーキ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 342 mg

献立の平均栄養価  
 3歳以上児(1日の45%提供) エネルギー 568Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.1g カルシウム 245mg 鉄分 2mg  
 3歳未満児(1日の50%提供) エネルギー 477Kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.9g カルシウム 234mg 鉄分 2mg

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※◎マークは新メニューです。  
 ※材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)のマークはアレルギー食材です。  
 ※12月27日(金)の焼肉は11月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。

