

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	15	火 ご飯 メンチカツ コーンサラダ のっぺい汁	米 合挽肉 玉葱 砂糖 塩 胡椒 味の素 パン粉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 鶏肉 里芋 人参 ごぼう 長葱 こんにゃく 干し椎茸 醤油 塩 片栗粉	おからdeふわふわチーズスナック 果物 牛乳	クラッカーサンド
2	16	水 ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	米 ぶり 醤油 味醂 小松菜 油揚げ 酒 醤油 味醂 油 キャベツ もやし 味噌	しらす雑炊 果物 牛乳	きな粉トースト
3	17	木 味噌ラーメン じゃがいものソテー ズチトマト	生中華麺 豚挽き肉 人参 もやし 長葱 チンゲン菜 にんにく 酒 味噌 醤油 味醂 塩 油 胡麻油 じゃが芋 ベーコン 人参 ピーマン 塩 胡椒 油 ミニトマト	3. マカロニみだらしあん 17. マカロニきな粉 果物 牛乳	ツナおにぎり
4	18	金 親子丼 青菜のきのご和え 味噌汁	米 鶏肉 卵 玉葱 糸三つ葉 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 青菜 人参 しめじ 糸かつお 醤油 豆腐 わかめ 長葱 味噌	4. ピザトースト 18. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ラスク
5	19	土 ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 絹さや 油 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
7	21	月 ご飯 すき焼風煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらたき 玉葱 白菜 えのき 醤油 味醂 砂糖 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	きな粉クッキー 果物 牛乳	サンドイッチ
8	22	火 冬野菜カレー 海藻サラダ うずらの卵	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かぶ 大根 パター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース はちみつ にんにく 塩 胡椒 油 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油 うずらの卵 塩	シュガートースト 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
9	23	水 ご飯 チンジャオロース 中華サラダ キャベツスープ ゆかりご飯	米 豚肉 味醂 醤油 生姜 片栗粉 玉葱 たけのこ ピーマン 砂糖 酒 塩 胡麻油 胡瓜 もやし レタス 酢 砂糖 醤油 胡麻油 キャベツ わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	さつまいも蒸しパン 果物 牛乳	チーズサンド
10	24	木 ゆかりご飯 たらのマヨネーズ焼き しらす和え 味噌汁	米 ゆかりふりかけ たら マヨネーズ 粉チーズ 酒 塩 アスパラ 胡瓜 しらす 醤油 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	ズチチョコロール 果物 牛乳	お菓子
11		金 ロールパン クリームシチュー ツナのもやし和え/キャンディチーズ	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー マッシュルーム バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 胡椒 油 ツナ もやし 醤油 胡椒/キャンディチーズ	ごま塩おにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
25	金	クロワッサン/みかん ハンバーグ ポテトサラダ/ブロッコリー/ズチトマト きのこスープ	クロワッサン/みかん 豚挽き肉 玉葱 人参 チーズ 卵 パン粉 牛乳 塩 胡椒 油 ケチャップ ソース 味醂 じゃが芋 人参 胡瓜 コーン ハム マヨネーズ 塩 胡椒/ブロッコリー マヨネーズ/ミニトマト しめじ えのき 椎茸 醤油 塩 胡椒	クリスマスケーキ 果物 牛乳	
26	土	ふりかけご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 胡瓜の酢の物/バイ缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつまいも いんげん 酒 砂糖 醤油 油 胡瓜 わかめ しらす 醤油 酢 砂糖 /バイ缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
14	28	月 スープパゲティ 大豆サラダ さつまいもの甘酢あん	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 青菜 マッシュルーム 醤油 塩 胡椒 油 大豆 人参 胡瓜 コーン 卵 ヨーグルト マヨネーズ 塩 胡椒 さつまいも 醤油 酢 砂糖 片栗粉	りんごのケーキ 果物 牛乳	ふりかけおにぎり

12日(土)発表会 18日(金)お誕生会 25日(金)クリスマス会

- ♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
- ♪果物はキウイ・りんご・柿・みかん・です。
- ♪材料の都合により、多少の変更があります。
- ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。