

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	15	木 ご飯 レバーの唐揚げ 海藻サラダ/ズチダノン 味噌汁	米 鶏レバー 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油 わかめ きゅうり 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油/プチダノン 大根 油揚げ 味噌	1.マカロニみたらしあん 15.マカロニきな粉 果物 牛乳	しらすおにぎり
2	16	金 ご飯 豆腐と鶏肉の味噌炒め ごぼうの金平/キャンティチーズ ままし汁	米 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン 味噌 醤油 味醂 油 ごぼう 人参 砂糖 醤油 胡麻油/キャンティチーズ 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩	2.ヨーグルトケーキ 16.お誕生日ケーキ 果物 牛乳	サンドイッチ
3	17	土 ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜の酢の物/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 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/みかん缶 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
5	19	月 ご飯 チンジャオロース 青菜ののり和え わかめスープ	米 豚肉 味醂 醤油 生姜 片栗粉 玉葱 たけのこ ビーマン 砂糖 酒 食塩 胡麻油 青菜 もやし 刻みのり 醤油 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	*コーンフレーククッキー 果物 牛乳	青のりラスク
6	20	火 きつねうどん 千辛サラダ 粉ふき芋	乾麺 油揚げ 人参 青菜 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 ささみ 胡瓜 人参 レタス 春雨 酢 砂糖 醤油 胡麻油 じゃが芋 塩	わかめおにぎり 果物 牛乳	チーズサンド
7	21	水 ご飯 鯖の塩焼き ツナのもやし和え/トマト 味噌汁	米 塩鯖 ツナ もやし 醤油 胡椒/トマト 南瓜 長葱 小町麩 味噌	7.コーントースト 21.スティックパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
8		木 レーズンパン 鶏肉のレモン煮 カリカリサラダ/さつま芋のグラッセ 洋風スープ	レーズンパン 鶏肉 砂糖 醤油 味醂 レモン果汁 塩 胡椒 油揚げ 人参 胡瓜 キャベツ 酢 砂糖 醤油 塩 油 胡麻油/さつま芋 砂糖 バター しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	桃のケーキ 果物 牛乳	ジャムサンド
22		木 クロワッサン/オレンジ ハンバーグ ポテトサラダ/フロッキー/ズチトマト 洋風スープ	クロワッサン/オレンジ 合挽肉 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/フロッキー マヨネーズ/プチトマト 玉葱 人参 もやし 醤油 塩 胡椒	フレーククッキー 果物 牛乳	ジャムサンド
9		金 ご飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 しらす和え/ズチゼリー 味噌汁	米 鶏肉 ほうれん草 玉葱 酒 醤油 油 胡麻油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/プチゼリー 豆腐 わかめ 長葱 味噌	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
24		土 ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 もやしと胡瓜のサラダ/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつま芋 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 胡瓜 もやし 砂糖 醤油/パイン缶 庄内麩 わかめ 玉葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
12	26	月 わかめラーメン キャベツとジャコの酢和え 三角チーズ	生中華麺 豚肉 油 酢 人参 白菜 コーン わかめ 醤油 胡椒 胡麻油 塩 キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油 チーズ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
13	27	火 冬野菜カレー *蓮根のツナマヨサラダ うずらの卵	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつ 大根 バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 蓮根 ツナ コーン 醤油 マヨネーズ 塩 うずらの卵 塩	シュガートースト 果物 牛乳	クラッカーサンド
14	28	水 ふりかけご飯 たらのマヨネーズ焼き 五日豆/ズチトマト 味噌汁	米 ふりかけ 鱈 マヨネーズ 粉チーズ 大豆 人参 ごぼう 蓮根 こんにゃく 酒 砂糖 醤油 味醂 塩/プチトマト 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	ぽっぽ焼き 果物 牛乳	ラスク

10日(土)発表会 16日(金)お誕生会 22日(木)クリスマス会

12月献立目標

噛む力をつけよう

♪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。
♪食材をよくご確認ください。不明な点がありましたら栄養士までご相談下さい。
♪*は新メニューです

◎今月は噛む力をつけるために
ごぼう、蓮根、コーンフレークを取り入れています。