

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	15	金 ご飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 もやしサラダ/スティック人参 味噌汁	米 鶏肉 ほうれん草 玉葱 酒 醤油 油 胡麻油 もやし ビーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒/人参 マヨネーズ 大根 わかめ 長葱 味噌	ラスク 果物 牛乳	クラッカーサンド
2		土 ふりかけご飯 ツナとじゃが芋の煮物 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 味醂 油 胡瓜 アスパラ しらす干し 醤油/みかん缶 キャベツ もやし 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
16	土 サンドイッチ みかん 鶏肉の照焼き/洋風スープ(土曜登園者) ブリック牛乳(3~5歳)	食パン 卵 ツナ 胡瓜 マヨネーズ 塩 ジャム ハム マーガリン みかん 鶏肉 砂糖 醤油 酒 味醂/もやし わかめ コーン 醤油 塩 胡椒 牛乳			
4	18	月 ご飯 豚肉の生姜焼き かわり和え/さつま芋の甘煮 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 生姜 醤油 味醂 油 キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 醤油/さつま芋 砂糖 豆腐 なめこ 長葱 味噌	コーントースト 果物 牛乳	青のりラスク
5	19	火 わかめラーメン ★レモンマヨネーズサラダ 粉ふき芋	生中華麺 豚肉 油 酒 人参 白菜 コーン わかめ 醤油 胡椒 胡麻油 塩 キャベツ もやし 胡瓜 ハム マヨネーズ レモン汁 塩 じゃが芋 塩	ツナおにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド
6	20	水 ご飯 鶏肉のガーリック煮 切干大根/三角チーズ すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 切干大根 人参 油揚げ いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/チーズ 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	チーズサンド 果物 牛乳	しらすおにぎり
7	21	木 ご飯 ぶりの照り焼き キャベツとじゃこの酢和え/スティック胡瓜(塩) 味噌汁	米 ぶり 醤油 味醂 キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油/胡瓜 塩 白菜 油揚げ 味噌	7.マカロニきな粉 21.プチチョコロール 果物 牛乳	チーズサンド
8		金 黒糖パン 鶏肉のレモン煮 マカロニサラダ/ミニトマト ポタージュ	黒糖パン 鶏肉 味醂 砂糖 醤油 レモン果汁 塩 胡椒 マカロニ 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ/ミニトマト じゃが芋 玉葱 ハム 牛乳 塩 胡椒	お誕生日ケーキ 果物 牛乳	鮭おにぎり
22		金 クロワッサン/みかん ハンバーグ 南瓜サラダ/ブロッコリー/ミニトマト 洋風スープ	クロワッサン/みかん 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 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨドレ 塩/ブロッコリー/ミニトマト しめじ えのき わかめ 醤油 塩	プレーンクッキー 牛乳	シュガートースト
9		土 ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ 胡瓜の酢の物/ハイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 大根 鶏挽肉 人参 いんげん 醤油 味醂 片栗粉 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/ハイン缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
11	25	月 カレーうどん さつま芋サラダ うずらの卵	乾麺 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 カレー粉 砂糖 醤油 味醂 塩 さつま芋 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 うずらの卵	わかめおにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
12	26	火 ★しよいめし(滋賀県郷土料理) カジキのおろし煮 ブロッコリーのおかか和え/トマト 味噌汁	米 鶏肉 油揚げ 人参 干し椎茸 ごぼう 醤油 味醂 だし汁 カジキ 大根 酒 砂糖 醤油 味醂 ブロッコリー 糸かつお 醤油/トマト 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	ドーナツ 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
13	27	水 ご飯 焼き豆腐煮物 もやしと胡瓜のサラダ/キャンディチーズ 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらたき 玉葱 白菜 えのき 醤油 砂糖 味醂 もやし 胡瓜 醤油 砂糖 酢 油/キャンディチーズ さつま芋 玉葱 油揚げ 味噌	コーンフレーククッキー 果物 牛乳	サンドイッチ
14	28	木 冬野菜カレー コーンサラダ ブチダノン	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かぶ 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 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ ブチダノン	ホットケーキ 果物 牛乳	ふりかけおにぎり

8日(金)お誕生日会 16日(土)発表会(3~5歳) 22日(金)クリスマス会

♪★は新メニューです。  
♪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。

1.2歳予定  
エネルギー:598kcal  
たんぱく質:20.8g

3, 4, 5歳予定  
エネルギー:674kcal  
たんぱく質:25.6g