

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 しらす和え/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 アスパラ 胡瓜 しらす干し 醤油/パイン缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
15	土	サンドイッチ みかん 鶏肉の照り焼き 洋風スープ	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 味酢 もやし わかめ コーン 醤油 塩 胡椒		
3	17	月	ご飯 ぶりの味噌漬け焼き かわりかえ/南瓜の甘煮 すまし汁	ハニーチーズサンド 果物 牛乳	ふかし芋
4	18	火	かき卵うどん ★ささみの梅サラダ トマト	ツナおにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド
5	19	水	麻婆丼 さつま芋のレモン煮 中華胡瓜 わかめスープ	麩の黒糖ラスク 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
6	20	木	ご飯 とんかつ もやしと胡瓜のサラダ/カレーポテト 味噌汁	6.マカロニきな粉 20.7チョコロール 果物 牛乳	クラッカーサンド
7	金	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ 洋風スープ	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム チーズ レモン果汁 酒 塩 胡椒 油 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨドレ 塩 しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	お誕生日ケーキ 果物 牛乳	わかめおにぎり
21	金	クロワッサン ハンバーグ/南瓜サラダ フチトマト/ブロッコリー/みかん 洋風スープ	クロワッサン 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 味噌/南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨドレ 塩 フチトマト/ブロッコリー/みかん しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	フレーンクッキー 果物 牛乳	
8	22	土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 ツナサラダ/みかん缶 味噌汁	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
10	月	ご飯 鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) 蓮根のツナマヨサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ もやし 玉葱 味噌 砂糖 醤油 味酢 にんにく 生姜 胡麻油 蓮根 ツナ コーン 醤油 マヨネーズ 塩 豆腐 わかめ 長葱 醤油 塩	コーンフレーククッキー 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩)
11	25	火	もやしラーメン 海藻サラダ うずらの卵	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
12	26	水	ご飯 鮭の塩焼き おからの炒り煮/ブチゼリー 味噌汁	簡単ピザ 果物 牛乳	青のりラスク
13	27	木	冬野菜カレー レーズンサラダ 三角チーズ	桃のケーキ 果物 牛乳	きな粉パン
14	28	金	★大根とツナの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き きのこサラダ/スティック人参(塩) 味噌汁	味噌ポテト(埼玉県蕨市郷土料理) 果物 牛乳	しらすおにぎり

7日(金)お誕生日会 15日(土)発表会(3~5歳)(サンドイッチ、みかん、ブリック牛乳持ち帰り) 21日(金)クリスマス会

♪★は新メニューです。
♪朝おやつは0.1歳です。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:614kcal
たんぱく質:21g

3, 4, 5歳予定
エネルギー:690kcal
たんぱく質:26g