

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食
1	15	火 塩昆布の炊き込みご飯 レバーの唐揚げ 梅ドレッシングサラダ/ズチゼリー 味噌汁	米 塩昆布 ツナ 塩 鶏レバー 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油 アスパラ キャベツ コーン 油 酢 砂糖 醤油 梅干し/ブチゼリー 大根 わかめ 長葱 味噌	みかん蒸しパン 果物 牛乳	ツナおにぎり
2	16	水 ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ/トマト 味噌汁	米 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 パン粉 油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト キャベツ もやし 味噌	ポップコーン 果物 牛乳	ラスク
3	17	木 ご飯 鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) 蓮根サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉葱 キャベツ もやし 味噌 しょうゆ 味醂 砂糖 胡麻油 にんにく 生姜 蓮根 にんじん いんげん ごぼう 胡麻 酢 マヨネーズ 醤油 塩 小町麩 わかめ 万能葱 醤油 塩	※スティックパン 果物 牛乳	クラッカーサンド
4	18	金 ご飯 たらのマヨネーズ焼き キャベツとじゃこの酢和え/スティック胡瓜 味噌汁	米 たら 粉チーズ 酒 マヨネーズ キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油/胡瓜 塩 かぶ しめじ 味噌	4. フリン 18. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ふかし芋
5	19	土 ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 キャベツ 油揚げ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
7	21	月 きつねうどん 豚しゃぶサラダ 南瓜の甘煮	乾麺 油揚げ 人参 ほうれん草 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 豚肉 レタス 胡瓜 味噌 砂糖 醤油 酢 胡麻油 南瓜 砂糖 醤油	わかめおにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
8	22	火 冬野菜カレー コンビサラダ ヨーグルト	米 豚肉 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 油 レタス 胡瓜 アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン ハム 酢 砂糖 塩 胡椒 油 ヨーグルト	紅茶トースト 果物 牛乳	鮭おにぎり
9	23	水 ご飯 豚肉の胡麻煮 カリカリサラダ 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 いんげん 練り胡麻 バター 小麦粉 醤油 塩 油 油揚げ 人参 胡瓜 キャベツ 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 庄内麩 わかめ えのき 味噌	ヨーグルトケーキ 果物 牛乳	チーズサンド
10	24	木 ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮/さつま芋の甘煮 味噌汁	米 ぶり 醤油 味醂 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 油 胡麻油/さつま芋 砂糖 豆腐 なめこ 長葱 味噌	※メロンパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
11	金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ/ズチトマト 洋風スープ	ロールパン 鶏肉 砂糖 ケチャップ ソース キャベツ 人参 胡瓜 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油/ブチトマト 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	きな粉パン
25	金	クロワッサン ハンバーグ/ツナサラダ ズチトマト/ブロッコリー(塩) 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 味醂/キャベツ 人参 胡瓜 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油 ブチトマト/ブロッコリー 塩 しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒		
12	土	サンドイッチ 鶏肉の照り焼き みかん 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 鶏肉 砂糖 醤油 酒 味醂 みかん もやし コーン わかめ 醤油 塩 胡椒	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
26	土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 もやしと胡瓜のサラダ/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 もやし 胡瓜 砂糖 醤油 酢 油/みかん缶 大根 キャベツ 味噌		
14	28	月 チャーシューメン 味噌ドレサラダ うずらの卵	生中華麺 焼豚 人参 長葱 たけのこ チンゲン菜 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡麻油 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 胡麻 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油 うずらの卵	梅としらすの混ぜおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ

12日(土) 幼児発表会 18日(金) お誕生日会 25日(金) クリスマス会

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどが出ます。
♪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。ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。
♪※は市販品です。

1. 2歳予定

エネルギー: 591kcal
たんぱく質: 20.5g

3. 4.5歳予定

エネルギー: 655kcal
たんぱく質: 25.4g