

# 献立表

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	牛乳 せんべい	御飯 五目うま煮 ワカメサラダ みそ汁(だいこん・油あげ)	牛乳 お好み焼き	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉(もも)、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、凍り豆腐、ツナ缶、干しえび	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、わかめ、板こんにゃく、あおのり
3	火	牛乳 ビスケット	御飯 かじきの香り焼き キャベツの磯あえ けんちん汁	牛乳 豆腐ドーナツ	七分つき米、小麦粉、さといも、油、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、ごま	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豚肉(もも)、調製豆乳	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが
4	水	牛乳 あられ	御飯 根菜カレー きゅうりのピクルス バナナ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	七分つき米、さつまいも、砂糖、米粉、油、ごま油、クラッカー	牛乳、豚肉(もも)、スキムミルク	バナナ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、りんご、粉かんでん、にんにく、しょうが
5	木	ヨーグルト	御飯 豆腐のまりあげあんかけ かぶと人参の甘酢漬け みそ汁(白菜・わかめ)	牛乳 ジャムサンド	七分つき米、食パン、油、片栗粉、砂糖、いちごジャム	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、卵、スキムミルク	かぶ、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、干ししいたけ、わかめ
6	金	牛乳 クラッカー	<b>会食会</b> たぬきうどん ささみと青菜の和え物 和風ケーキ	牛乳 混ぜごはん	ゆでうどん、七分つき米、小麦粉、油、砂糖、上新粉、白あん	牛乳、鶏ささみ、豚ひき肉、卵	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、ひじき、干ししいたけ、わかめ、あおのり
7	土	牛乳 あられ	ピラフ スープ(じゃがいも・ねぎ) ヨーグルト	牛乳 菓子	七分つき米、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ
9	月	牛乳 ビスケット	御飯 すき焼き風煮 ピーマンのツナごまあえ みそ汁(ねぎ・なめこ・油あげ)	牛乳 あげぱん	七分つき米、ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま、焼酎	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ツナ缶、米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、ピーマン、しらたき、にんじん、なめこ、ねぎ、ひじき
10	火	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の味噌焼き 切り干しサラダ すまし汁(卵・こまつな)	牛乳 じゃがバター	じゃがいも、七分つき米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)、卵、バター、米みそ	こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん
11	水	牛乳 あられ	御飯 マーボー豆腐 ひじきのマリネ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 スパゲティ ナポリタン	七分つき米、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、ひじき、干ししいたけ、にんにく、しょうが
12	木	ヨーグルト	御飯 キッシュ風卵焼き コロコロ豆サラダ スープ(きゃべつ・えのき)	牛乳 さつまいも蒸しパン	七分つき米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵、調製豆乳、ベーコン、生クリーム、フロースチーズ、ひよこまめ、えだまめ、いんげんまめ、バター	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ
13	金	牛乳 クラッカー	<b>会食会</b> 御飯 鮭フライ 白菜とりんごのサラダ みそ汁(里芋・人参・こんにゃく・ねぎ) みかん	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、さといも、油、パン粉、小麦粉、せんべい、ビスケット	ヨーグルトドリンク、さけ、卵、米みそ	はくさい、板こんにゃく、みかん、ねぎ、りんご、にんじん
14	土	牛乳 あられ	焼きそば 果物 牛乳	牛乳 菓子	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
16	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ 花野菜サラダ スープ(きゃべつ・たまねぎ)	牛乳 スイートポテト	さつまいも、七分つき米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)、卵、無塩バター	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく
17	火	牛乳 ビスケット	御飯 かじきの照り焼き ひじきの煮つけ みそけんちん汁	牛乳 お好み焼き	七分つき米、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、かじき、卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、干しえび	にんじん、キャベツ、ねぎ、だいこん、ひじき、いんげん、あおのり

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18	水	牛乳 クラッカー	<青色・ピンクグループ2号、3号> 御飯 ひき肉焼き ゆでブロッコリー ミニトマト スープ(白菜・えのき) <b>* 黄色・茶色グループはクリスマス会食会です。</b>	牛乳 ドーナツ (市販品)	七分つき米、片栗粉、油、ドーナツ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、はくさい、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ
19	木	牛乳 あられ	<黄色・茶色グループ2号、3号> 御飯 鮭の塩焼き 甘酢あえ みそ汁(豆腐・わかめ) <b>* 青色・ピンクグループはクリスマス会食会です。</b>	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、せんべい、ビスケット、砂糖	ヨーグルトドリンク、さけ、絹ごし豆腐、米みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、パイナップル、わかめ
20	金	ヨーグルト	御飯 生揚げと野菜の味噌炒め さつま芋と昆布の煮物 すまし汁(麩・ねぎ)	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、焼酎、クラッカー	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、刻みこんにゃく、粉かんでん、しょうが
21	土	牛乳 あられ	チャンボンめん ヨーグルト <b>*3号クリスマス会</b>	牛乳 菓子	干しうどん、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉(もも)	キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ
23	月	牛乳 せんべい	御飯 鮭のチーズ焼き 切り干しサラダ スープ(じゃが芋・ねぎ)	牛乳 ジャムサンド	七分つき米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、フロースチーズ、バター	きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん
24	火	牛乳 ビスケット	御飯 五目うま煮 ワカメサラダ みそ汁(だいこん・油あげ) フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、板こんにゃく、鶏肉(もも)、米みそ、油揚げ、凍り豆腐、調製豆乳、ツナ缶	だいこん、にんじん、きゅうり、みかん缶、キャベツ、いちご、もも缶、干ししいたけ、わかめ
25	水	牛乳 あられ	ミートスパゲティ ゆでブロッコリー スープ(白菜・えのき) バナナ	お茶 わかめごはん チーズ	スパゲティ、七分つき米、油、ごま	豚ひき肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、はくさい、ピーマン、にんじん、えのきたけ
26	木	ヨーグルト	御飯 豆腐のまりあげあんかけ かぶと人参の甘酢漬け みそ汁(きゃべつ・わかめ)	牛乳 セサミケーキ	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、米みそ、スキムミルク	かぶ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、干ししいたけ、わかめ
27	金	牛乳 クラッカー	肉うどん(鶏肉) 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 果物	牛乳 おやつパン	ゆでうどん、さつまいも、油、小麦粉、パン	牛乳、鶏肉(もも)、ちくわ	みかん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ
28	土	牛乳 あられ	スパゲティ サラダ	牛乳 菓子			



☆6日の会食会は茶色グループにちなんでたぬきうどんとしました。

☆幼児のクリスマス会には保護者の方にもランチをご用意します。楽しい会食会となりますよう、心をこめて作りたと思います。

