



日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	強化あわごはん 鮭のチーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 ヨーグルト	さけ チーズ 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 油 片栗粉 砂糖 芋くず タピオカ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ かき	保育乳 くずもち	
2日	金	きのこカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物 りんご	鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき 大根 胡瓜 わかめ チンゲン菜 りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
3日	土	ひじきチャーハン ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 果物 バナナ	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
5日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物 みかん	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 車ぶ 油	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学かぼちゃ	
6日	火	強化あわごはん 魚天ぶら 筑前煮 なすのみそ汁 果物 梨	キング 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 バター	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん なす 長ねぎ なし	保育乳 チーズスコーン	
7日	水	ミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物 バナナ	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 こまつな もやし あおさ パナナ	豆乳 みそおにぎり	
8日	木	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 ヨーグルト	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バター 黒糖	ひじき 人参 にはら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
9日	金	強化あわごはん パインアップルスペア リップ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物 柿	豚ソーキ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ かき	保育乳 オートミールクッキー	
10日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物 バナナ	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 タンナフアクルー	
12日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズ コーンスープ 果物 みかん	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 芋くず さつま芋 白玉粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にはら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 芋天ぶら	
13日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 パウンドケーキ
14日	水	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚げ 白菜の炒め煮 そうめん汁 果物 梨	豚レバー 鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 そうめん パン 砂糖 バター	しょうが にんにく はくさい ブロッコリー しめじ ねぎ なし	保育乳 フレンチトースト	
15日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クーピリチー 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト	キング 卵 牛乳 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 焼きそば	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 冬瓜 小松菜 ねぎ キャベツ ピーマン かき	保育乳 おやつ焼きそば	
16日	金	強化玄米ごはん さばの西京焼き キャベツのゆかり和え 人参シリシリ もずくスープ 果物 梨	さば 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 にはら もずく ねぎ なし	保育乳 きなこクリームサンド	
17日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物 バナナ	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
19日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物 みかん	豚肉 納豆 油揚げ 煮干し 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
20日	火	(お誕生会)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ゴボウサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草	保育乳 誕生ケーキ	
21日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 白菜みそ汁 果物 りんご	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 バター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
22日	木	(冬至)冬至ジュシー きびなごのカレー揚げ お浸し ゆし豆腐 果物 柿	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 ホットケーキMix	乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 かぼちゃ かき	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
23日	金	おゆうぎ会					
24日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物 バナナ	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
26日	月	麦ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物 みかん	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 押麦 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 みかん	保育乳 紅芋ちんすこう	
27日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 ヨーグルト	さけ 鶏ひき肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 パン	しょうが 大根 人参 にはら ほうれん草 玉葱 りんご	保育乳 揚げパン	
28日	水	野菜肉そば 田芋の甘辛煮 からしな和え 果物 バナナ	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	沖縄そば 油 田芋 さつま芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

12/7(火) 鮭の香味焼き 鮭 → キングファイル

ちゅうりっぷ組、ゆり組 (変更)

12/1(木) 鮭のチーズ焼き 鮭 → キングファイル

12/8(木) さばのカレー焼き さば → キングファイル

12/6(金) さばの西京焼き さば → キングファイル