



日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
1	金	コンブアゲチキン 添え野菜 わかめスープ 水菜のサラダ プルーン	鶏肉 コンブアゲ パン粉 粉チーズ ブロッコリー わかめ ベーコン 玉葱 しいたけ 葱 ごま油 ごま 水菜 ツナ りんご 胡瓜 人参 キャベツ オリーブ油 しょうゆ プルーン	飯	ゆかり	フルーツ	レモン クッキー	
2	土	もも組参観日～クリスマス会(※クリスマス献立)						
4	月	豚肉のトマトソース 添え野菜 きんぴらごぼう 青菜のナムル	豚肉 にんにく しめじ 玉葱 トマト コンソメ キャベツ ごぼう 平天 レンコン 赤ピーマン インゲン ごま ほうれん草 小松菜 ささ身 もやし 人参 ごま油 酢 しょうゆ	めん	野菜	牛乳 ウエハース	チーズ マフィン	
5	火	魚のごま照り焼き 添え野菜 ナポリタン キャベツのツナ昆布和え	さば 砂糖 みりん しょうゆ ごま しょうが もやし 干スバゲティ ベーコン 玉葱 しめじ ピーマン トマト ケチャップ キャベツ ツナ 塩っぺ 胡瓜 人参	パン	牛乳	ヨーグルト	きな粉ポテト	
6	水	鶏肉のマスタード焼 添え野菜 切り干し大根煮 カーマヨサラダ 牛乳	鶏肉 マスタード(3上) マーレド にんにく キャベツ 切干大根 ちくわ 人参 油揚げ 大豆 葱 煮干し ブロッコリー カリフラワー ハム 胡瓜 赤ピーマン マヨレ カレー粉 牛乳	飯	ワカメ	フルーツ	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー	
7	木	ミートローフ 添え野菜 豆腐の雪見汁 しらす和え フルーツ	合挽肉 レバー煮 玉葱 卵 人参 チーズ グリーンピース 大豆 ブロッコリー キャベツ 豆腐 油揚げ なめこ えのき 大根 葱 みりん しょうゆ 煮干し 白ず 白菜 小松菜 胡瓜 もやし 甘夏	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ツナトースト	
8	金	あんかけ豆腐 昆布巻煮 春雨サラダ チーズ	豆腐 片栗粉 鶏ひき肉 玉葱 しいたけ えのき しょうが みりん しょうゆ 昆布巻 春雨 ハム 卵 胡瓜 みかん マヨレ チーズ	パン	牛乳	100%ジュース プルーン	里芋の おにぎり	
9	土	ゆり・きく・さくら組参観日～お店屋さんごっこ(※カレーライス、アップルジュース)						
11	月	鯖のみそ煮 ちくわチーズ 人参とほうれん草のごま酢	さば しょうが 昆布 みそ みりん 砂糖 大根 ちくわ チーズ 人参 ほうれん草 胡瓜 もやし ごま 酢 砂糖 しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	アップルパイ 2以下 クラッカー	
12	火	白菜と豚肉のグラタン 煮豆 たくあん和え	白菜 豚肉 玉葱 人参 マカロニ 牛乳 小麦粉 バター チーズ うずら豆 砂糖 たくさん キャベツ 小松菜 胡瓜 人参 かつお	飯	菜	牛乳 ウエハース	パンプキン ケーキ	
13	水	あんかけラーメン コロッケ 添え野菜 コールスローサラダ フルーツ	干中華めん 豚肉 エビ(3上) 蒲鉾 人参 白菜 もやし 玉葱 テンゲン菜 しいたけ ごま油 コロッケ トマト キャベツ ツナ 胡瓜 赤ピーマン マヨレ みかん	めん		100%ジュース ポーロ	細巻き バラ おじや	
14	木	巣ごもり卵 粕汁(3未 みそ汁) おかか和え プルーン	卵 鶏ひき肉 トマト 玉葱 ケチャップ 鮭 大根 人参 里芋 白菜 ごぼう 葱 みそ 酒粕(3上) 煮干し キャベツ 小松菜 胡瓜 人参 かつお しょうゆ プルーン	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	フルーツソフト もも2以下 ジャムソフト	
15	金	魚の磯マヨ焼き 添え野菜 ポトフ風 お浸し 牛乳	さわら 青のり しょうが マヨレ しょうゆ みりん もやし ベーコン 鶏肉 かぶ 人参 玉葱 じゃが芋 コンソメ ケチャップ ほうれん草 白菜 人参 かつお 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	ごまサブレ	
16	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
18	月	豚のしょうが焼き 添え野菜 里芋のごまみそがらめ 酢の物 牛乳	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし 里芋 油 片栗粉 ごま みそ 切干大根 ツナ 胡瓜 人参 酢 砂糖 牛乳	飯	ゆかり	ヨーグルト	プリン アラモード	
19	火	魚の塩焼き 添え野菜 肉じゃが 納豆和え	鮭 レモン しょうが ブロッコリー 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン みそ みりん 煮干し 納豆 白菜 小松菜 胡瓜 赤ピーマン かつお	めん	野菜	牛乳 ウエハース	あんまん 2以下 米粉別ト	
20	水	湯豆腐 野菜炒め 海藻サラダ レバー煮	豆腐 白ず干し 葱 ぼん酢 牛肉 テンゲン菜 しいたけ 人参 玉葱 もやし レンコン コンソメ オイスターソース 海藻シユカズ 春雨 胡瓜 赤ピーマン 青じそトッピング レバー煮	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	レーズン サンド	
21	木	ケチャップライス ポタージュ フライドチキン ハッシュポテト ブロッコリーサラダ ミニゼリー	米 ベーコン 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ 南瓜 人参 玉葱 牛乳 ルウ チュリッパ(3上) 鶏もも肉(3未) 油 ハッシュポテト ブロッコリー 胡瓜 チーズ 赤、黄ピーマン マヨレ ゼリー	飯		牛乳 Caせんべい	クリスマスケーキ 3未 シフォンケーキ	
22	金	鯖のゆずみそ焼き 添え野菜 筑前煮 三色和え	さわら ゆず みそ みりん もやし 鶏肉 ちくわ ごぼう レンコン 里芋 人参 しいたけ インゲン 煮干し 白菜 小松菜 人参 かつお ごま	パン	牛乳	フルーツ	カル鉄 おにぎり	
23	土	ちやんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ 人参 コンソメ もやし 葱 鶏ガラ しょうが コンソメ みりん しょうゆ ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
25	月	茶碗蒸し ひじきと大豆の炒め煮 南瓜サラダ チーズ	卵 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 しいたけ えのき 三つ葉 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し 南瓜 ハム レーズン りんご インゲン マヨレ チーズ	パン	牛乳	100%ジュース 干し羊	ヨーグルト&小魚 3未 ヨーグルト	
26	火	鮭ニエルクアルソース 添え野菜 ミネストローネ かぶの甘酢 フルーツ	鮭 小麦粉 オリーブ油 刻みケールソース ブロッコリー ベーコン キャベツ 玉葱 じゃが芋 大豆 人参 トマト コンソメ かぶ 胡瓜 人参 油揚げ 酢 ごま しょうゆ パナナ	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	さつぱり たこ焼き	
27	水	和風オムレツ 添え野菜 煮浸し 大根のごまマヨ和え 牛乳	卵 牛肉 大豆 玉葱 ほうれん草 みりん しょうゆ キャベツ テンゲン菜 白菜 鶏肉 しいたけ 赤ピーマン 大根 ツナ 胡瓜 人参 マヨレ ごま 牛乳	パン	プルーン	ヨーグルト	年越し うどん	
28	木	八宝菜 煮干しカリント フルーツサラダ	豚肉 エビ(3上) テンゲン菜 白菜 たけのこ しいたけ 人参 もやし 玉葱 コンソメ オイスターソース 煮干し ごま パナナ 胡瓜 黄桃 バイン みかん マヨレ ヨーグルト	飯	菜	牛乳 Caせんべい	マシュマロブラウニー 3未 米粉のケーキ	
29 30	金 土	希望保育					お菓子	せんべい

◎ 13日(水) 誕生会です。3歳以上児は箸を用意して下さい。

※ 21日(木) クリスマス会です。
3歳以上児は箸はいりません。

年末年始を元氣な体で!

今年も残すところ1ヶ月となりました。
今の時季は、空気が乾燥し感染症にかかりやすくなります。体の
温まる食事で免疫力をつけて、元気に年末年始を迎えましょう。