

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
13 27 月	夕焼けご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物	米、にんじん、オリーブ油、食塩、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、しめじ、生わかめ/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ひじき、卵、パン粉、食塩、なたね油、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、片栗粉/かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳、チーズ	牛乳 チーズスコーン	535(428) 19.3(15.4) 17.8(14.3) 4.5(3.6)
14 28 火	ご飯 味噌汁 魚のカレー照り焼き 切干大根の煮物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん/かじき、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、いんげん、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/りんご/牛乳/高野豆腐、牛乳、無塩バター、きび砂糖	牛乳 高野豆腐のラスク	510(401) 19.6(15.7) 16.8(12.6) 4.5(3.6)
01 15 水	ミートスパゲティ スープ ブロッコリーのごまあえ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油/だいこん、えのきたけ、生わかめ、洋風だしの素、食塩/ブロッコリー、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/キウイフルーツ/牛乳/米、しらす干し、ごま油、しょうゆ、かつお節①煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 じゃこおにぎり ①おやつ小魚付	582(466) 24.1(19.3) 14.6(11.7) 7.9(6.3)
02 16 木	ご飯 味噌汁 魚のチーズ焼き 納豆あえ	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さつまいも(皮付)、たまねぎ、生わかめ/たら、小麦粉、食塩、粉チーズ/ほうれんそう、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節/みかん/牛乳/②食パン、白ねりごま、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油⑩食パン、黒ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ②白ごまサンド ⑩黒ごまサンド	508(402) 22.5(18.0) 13.7(11.0) 5.1(4.0)
03 17 金	カレーライス 中華スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳、/だいこん、ねぎ、コーン缶、生わかめ、中華だしの素、食塩、ごま、/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、/牛乳、/コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター、	牛乳 グラノーラバー	586(463) 19.4(15.5) 17.8(14.0) 5.9(4.7)
06 20 月	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻みそ焼き ほうれん草のナムル	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、油揚げ/鶏もも肉、ごま、すりごま、無添加麦みそ、きび砂糖、酒、しょうゆ/ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ごま、しょうゆ、ごま油/バナナ/牛乳/さつまいも、無塩バター、きび砂糖、卵、牛乳、卵(黄)	牛乳 スイートポテト	507(402) 18.6(14.9) 14.6(11.7) 4.9(3.9)
07 21 火	ご飯 味噌汁 魚の青のり風味 人参しりしり	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、えのきたけ、かぶ、かぶ葉/さけ、小麦粉、あおのり、食塩、オリーブ油/にんじん、ツナ水煮缶、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、ごま油/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、牛乳、きび砂糖、バナナ	牛乳 バナナケーキ	520(428) 21.2(17.0) 17.3(11.9) 3.2(2.6)
08 22 水	けんちんうどん ⑧さつま芋の甘煮 ②大学かぼちゃ 果物	ゆでうどん、豚肉(ばら)、木綿豆腐、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩/⑧さつまいも、きび砂糖②かぼちゃ、なたね油、きび砂糖、みりん、しょうゆ、黒ごま/バナナ/牛乳/米、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、コーン缶、なたね油、ケチャップ、食塩、洋風だしの素	牛乳 チキンライス	523(427) 21.0(16.7) 14.0(11.2) 5.1(4.0)
09 23 木	⑨ご飯 スープ 果物 チーズオムレツ りんごサラダ ③ご飯 味噌汁 果物 魚の西京焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物	⑨米、発芽玄米/マカロニ、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩/卵、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、なたね油、食塩、チーズ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、りんご、酢、きび砂糖、食塩、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/卵、きび砂糖、薄力粉、なたね油、生クリーム、ココアパウダー、バナナ ③米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、だいこん、生わかめ/さわら、無添加麦みそ、酒、本みりん/豚肉(もも)、食塩、酒、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、なたね油、しょうゆ、きび砂糖/キウイフルーツ/牛乳/米	牛乳 ⑨誕生日ケーキ ③マカロニきなこ	557(445) 22.9(18.1) 16.7(13.4) 5.1(4.1)
10 24 金	⑩ご飯 スープ 麻婆豆腐 中華和え 果物 ④ご飯 果物 南瓜とコーンのスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ	⑩米、発芽玄米/大根、長ネギ、わかめ、中華だしの素、食塩/木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、にら、乾しいたけ、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、きび砂糖、しょうゆ、片栗粉/こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油/みかん/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、卵、きび砂糖、牛乳、いちごジャム ④米、発芽玄米/かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、洋風だしの素、食塩/豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、片栗粉、食塩、いんげん、にんじん、コーン缶、なたね油、ケチャップ、中濃ソース/ブロッコリー、にんじん、オリーブ油、しょうゆ、酢/みかん/牛乳/卵、きび砂糖、薄力粉、なたね油、生クリーム、薄力粉、卵、きび砂糖、バター、ココアパウダー、いちご、	牛乳 ⑩カップケーキ ④クリスマスケーキ クッキー	547(437) 19.1(15.3) 20.1(16.1) 4.9(3.9)

※献立や食材が変更になることがあります。

食塩1.5g(1.2g)

9日 幼児誕生日お祝いご飯  
22日 冬至  
24日 クリスマスメニュー  
クッキー作り  
ケーキデコレーション

今月の旬の食材  
 夕ラ、ブリ、白菜、大根、ブロッコリー、みかん

