

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
04 18 月	ご飯 スープ チキンピカタ 旬菜サラダ	米、発芽玄米/かぶ・葉、かぶ、しめじ、木綿豆腐、食塩、洋風だしの素/鶏もも肉、小麦粉、卵、食塩、パセリ粉、ケチャップ、中濃ソース/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、さつまいも、無添加麦みそ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、ごま/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、ほうれんそう、無塩バター、とろけるチーズ	牛乳 ポパイケーキ	527(421) 22.3(17.8) 19.4(15.5) 1.4(1.1)
05 19 火	ご飯 たまごスープ 家常豆腐 大根サラダ 果物	米、発芽玄米/生わかめ、ねぎ、えのきたけ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉、卵/豚肉(もも)、生揚げ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごま油、無添加麦みそ、しょうゆ、きび砂糖/だいこん、にんじん、きゅうり、チーズ、しょうゆ、酢、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/さつまいも、なたね油、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま	牛乳 大学芋	516(413) 20.2(16.2) 19.2(15.4) 1.3(1.0)
06 20 水	鮭のクリームスパゲティ スープ 白菜のサラダ 果物	スパゲティ、さけ、たまねぎ、ほうれんそう、油、無塩バター、小麦粉、牛乳、洋風だしの素、食塩/かぼちゃ、コーン、たまねぎ、洋風だしの素、食塩/はくさい、にんじん、干しぶどう、なたね油、きび砂糖、食塩、酢/りんご/牛乳/米、鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しめじ、しょうゆ、食塩、本みりん、きび砂糖	牛乳 炊き込みご飯 おにぎり	528(422) 21.0(16.8) 13.3(10.7) 1.7(1.4)
07 21 木	納豆そぼろ丼 味噌汁 じゃこ和え 果物	米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、挽きわり納豆、こまつな/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、たまねぎ、生わかめ/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、しらす干し、ごま油/バナナ/牛乳/ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖	牛乳 きな揚げパン風	528(423) 22.4(17.9) 16.3(13.1) 1.6(1.3)
08	ストロガノフ ボルシチ オリヴィエサラダ 果物	米、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、油、バター、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、小麦粉、ヨーグルト/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、オリーブ油、ピーツ、洋風だしの素、食塩/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、卵、マヨネーズ/みかん/牛乳/強力粉、ドライイースト、きび砂糖、牛乳、バター、食塩、卵、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、ナツメグ、しょうゆ、チーズ	牛乳 焼きピロシキ	548(439) 24.0(19.2) 19.2(15.4) 1.5(1.2)
22 金	ご飯 けんちん汁 魚の幽庵焼き かぼちゃの煮物	米、発芽玄米/木綿豆腐、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、さといも、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/ぶり、ゆず果皮、ゆず果汁、しょうゆ、みりん、酒/かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ/みかん/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、にんじん、なたね油	牛乳 人参クッキー	517(413) 20.5(16.4) 19.1(15.3) 1.0(0.8)
11	ご飯 ミルクスープ チキンビーンズ ポテトサラダ 果物	米、発芽玄米/たまねぎ、はくさい、コーン、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、ブロッコリー、なたね油、ホールトマト缶、ケチャップ、食塩、きび砂糖/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、米酢、食塩、マヨネーズ/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、マーマレード	牛乳 オレンジケーキ	533(424) 21.4(16.9) 17.2(13.5) 1.5(1.2)
25 月	カレーピラフ ミルクスープ やきから揚げ ポテトサラダ 果物	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、洋風だしの素、カレー粉、食塩/たまねぎ、はくさい、コーン、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、なたね油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、米酢、食塩、マヨネーズ/りんご/牛乳/卵、きび砂糖、小麦粉、ココア、なたね油、生クリーム、いちご、キウイフルーツ、アラザン	牛乳 クリスマスケーキ	541(433) 22.4(17.9) 24.2(19.4) 1.5(1.2)
12 26 火	さつまいもと昆布のご飯 味噌汁 魚の南部焼き のり酢和え	米、発芽玄米、さつまいも、刻みこんぶ、しょうゆ、酒、本みりん/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぶ・葉、かぶ、油揚げ/さば、しょうゆ、本みりん、ごま、黒ごま/キャベツ、こまつな、にんじん、米酢、しょうゆ、本みりん、焼きのり/みかん/牛乳/無塩バター、きび砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉	牛乳 きなこサブレ	512(410) 21.6(17.3) 19.3(15.5) 1.2(1.0)
13 27 水	豚汁うどん ごま和え 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、さといも、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、木綿豆腐、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ/ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、生わかめ、さけ、食塩、酒⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 鮭わかめおにぎり ⑩おやつ小魚付き	513(411) 22.8(18.2) 11.0(8.8) 1.5(1.2)
14 28 木	ご飯 味噌汁 魚のホイル焼き 切干大根の煮物 果物	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、ほうれんそう、ねぎ、じゃがいも/たら、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、しょうゆ、レモン果汁/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/キウイフルーツ/牛乳/食パン、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 ⑭黒ゴマサンド ⑯白ゴマサンド	483(386) 22.0(17.6) 11.7(9.4) 1.7(1.4)
01	冬野菜カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚肉(もも)、さといも、はくさい、にんじん、ねぎ、れんこん、カレールー、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、だいこん、えのきたけ、生わかめ、しょうゆ、食塩/バナナ、りんご、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/じゃがいも、なたね油、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん	牛乳 味噌ポテト	529(423) 20.7(16.5) 18.3(14.7) 1.8(1.4)
15 金	しょうゆラーメン シュウマイ 中華和え 果物	生中華麺、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、もやし、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩、オイスターソース、生わかめ、コーン、なると/豚ひき肉、食塩、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、たまねぎ、片栗粉、シュウマイの皮/ブロッコリー、にんじん、酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油/りんご/牛乳/卵、きび砂糖、小麦粉、ココア、なたね油、生クリーム、きび砂糖、粉糖	牛乳 誕生日ケーキ (ココアロールケーキ)	536(429) 23.9(19.1) 23.9(19.1) 2.4(1.9)

○行事・食育 ※都合により献立が変更になる場合があります。 22日 冬至メニュー
5日 きびだんご作り(4, 5歳児) 13日 おせんべい作り(4, 5歳児) クッキー作り(3歳児～)
8日 世界の料理～ロシア～ 15日 幼児12月生まれお祝いご飯 25日 クリスマスマニュー

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
04 18 月	ご飯 スープ チキンピカタ 旬菜サラダ	米、発芽玄米/かぶ・葉、かぶ、しめじ、木綿豆腐、食塩、洋風だしの素/鶏もも肉、小麦粉、卵、食塩、パセリ粉、ケチャップ、中濃ソース/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、さつまいも、無添加麦みそ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、ごま/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、ほうれんそう、無塩バター、とろけるチーズ	牛乳 ポパイケーキ	527(421) 22.3(17.8) 19.4(15.5) 1.4(1.1)
05 19 火	ご飯 たまごスープ 家常豆腐 大根サラダ 果物	米、発芽玄米/生わかめ、ねぎ、えのきたけ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉、卵/豚肉(もも)、生揚げ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごま油、無添加麦みそ、しょうゆ、きび砂糖/だいこん、にんじん、きゅうり、チーズ、しょうゆ、酢、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/さつまいも、なたね油、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま	牛乳 大学芋	516(413) 20.2(16.2) 19.2(15.4) 1.3(1.0)
06 20 水	鮭のクリームスパゲティ スープ 白菜のサラダ 果物	スパゲティ、さけ、たまねぎ、ほうれんそう、油、無塩バター、小麦粉、牛乳、洋風だしの素、食塩/かぼちゃ、コーン、たまねぎ、洋風だしの素、食塩/はくさい、にんじん、干しぶどう、なたね油、きび砂糖、食塩、酢/りんご/牛乳/米、鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しめじ、しょうゆ、食塩、本みりん、きび砂糖	牛乳 炊き込みご飯 おにぎり	528(422) 21.0(16.8) 13.3(10.7) 1.7(1.4)
07 21 木	納豆そぼろ丼 味噌汁 じゃこ和え 果物	米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、挽きわり納豆、こまつな/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、たまねぎ、生わかめ/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、しらす干し、ごま油/バナナ/牛乳/ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖	牛乳 きな揚げパン風	528(423) 22.4(17.9) 16.3(13.1) 1.6(1.3)
08	ストロガノフ ボルシチ オリヴィエサラダ 果物	米、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、油、バター、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、小麦粉、ヨーグルト/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、オリーブ油、ピーツ、洋風だしの素、食塩/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、卵、マヨネーズ/みかん/牛乳/強力粉、ドライイースト、きび砂糖、牛乳、バター、食塩、卵、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、ナツメグ、しょうゆ、チーズ	牛乳 焼きピロシキ	548(439) 24.0(19.2) 19.2(15.4) 1.5(1.2)
22 金	ご飯 けんちん汁 魚の幽庵焼き かぼちゃの煮物	米、発芽玄米/木綿豆腐、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、さといも、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/ぶり、ゆず果皮、ゆず果汁、しょうゆ、みりん、酒/かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ/みかん/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、にんじん、なたね油	牛乳 人参クッキー	517(413) 20.5(16.4) 19.1(15.3) 1.0(0.8)
11	ご飯 ミルクスープ チキンビーンズ ポテトサラダ 果物	米、発芽玄米/たまねぎ、はくさい、コーン、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、ブロッコリー、なたね油、ホールトマト缶、ケチャップ、食塩、きび砂糖/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、米酢、食塩、マヨネーズ/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、マーマレード	牛乳 オレンジケーキ	533(424) 21.4(16.9) 17.2(13.5) 1.5(1.2)
25 月	カレーピラフ ミルクスープ やきから揚げ ポテトサラダ 果物	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、洋風だしの素、カレー粉、食塩/たまねぎ、はくさい、コーン、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、なたね油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、米酢、食塩、マヨネーズ/りんご/牛乳/卵、きび砂糖、小麦粉、ココア、なたね油、生クリーム、いちご、キウイフルーツ、アラザン	牛乳 クリスマスケーキ	541(433) 22.4(17.9) 24.2(19.4) 1.5(1.2)
12 26 火	さつまいもと昆布のご飯 味噌汁 魚の南部焼き のり酢和え	米、発芽玄米、さつまいも、刻みこんぶ、しょうゆ、酒、本みりん/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぶ・葉、かぶ、油揚げ/さば、しょうゆ、本みりん、ごま、黒ごま/キャベツ、こまつな、にんじん、米酢、しょうゆ、本みりん、焼きのり/みかん/牛乳/無塩バター、きび砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉	牛乳 きなこサブレ	512(410) 21.6(17.3) 19.3(15.5) 1.2(1.0)
13 27 水	豚汁うどん ごま和え 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、さといも、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、木綿豆腐、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ/ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、生わかめ、さけ、食塩、酒⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 鮭わかめおにぎり ⑩おやつ小魚付き	513(411) 22.8(18.2) 11.0(8.8) 1.5(1.2)
14 28 木	ご飯 味噌汁 魚のホイル焼き 切干大根の煮物 果物	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、ほうれんそう、ねぎ、じゃがいも/たら、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、しょうゆ、レモン果汁/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/キウイフルーツ/牛乳/食パン、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 ⑭黒ゴマサンド ⑯白ゴマサンド	483(386) 22.0(17.6) 11.7(9.4) 1.7(1.4)
01	冬野菜カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚肉(もも)、さといも、はくさい、にんじん、ねぎ、れんこん、カレールー、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、だいこん、えのきたけ、生わかめ、しょうゆ、食塩/バナナ、りんご、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/じゃがいも、なたね油、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん	牛乳 味噌ポテト	529(423) 20.7(16.5) 18.3(14.7) 1.8(1.4)
15 金	しょうゆラーメン シュウマイ 中華和え 果物	生中華麺、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、もやし、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩、オイスターソース、生わかめ、コーン、なると/豚ひき肉、食塩、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、たまねぎ、片栗粉、シュウマイの皮/ブロッコリー、にんじん、酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油/りんご/牛乳/卵、きび砂糖、小麦粉、ココア、なたね油、生クリーム、きび砂糖、粉糖	牛乳 誕生日ケーキ (ココアロールケーキ)	536(429) 23.9(19.1) 23.9(19.1) 2.4(1.9)

○行事・食育 ※都合により献立が変更になる場合があります。 22日 冬至メニュー
5日 きびだんご作り(4, 5歳児) 13日 おせんべい作り(4, 5歳児) クッキー作り(3歳児～)
8日 世界の料理～ロシア～ 15日 幼児12月生まれお祝いご飯 25日 クリスマスマニュー