



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月 火	ひえごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 プロッコリーーえごまあえ	水稻穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしようゆ／なたね油／えごま(乾)	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しようゆ／焼きのり／かたくちいわし	切干したいこん／あさつき／えのきたけ／ごぼう／にんじん／プロッコリー	ぼたぼた焼き いりこ	16 火	さつまいもごはん 豆腐青葉のスープ タンドリーメカジキ キャベツと人参ラペ	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／自然塩／なたね油／甜菜糖／米粉／大豆しようゆ	木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／ベーキングパウダー	チンゲン菜／ねぎ／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／キャベツ／にんじん／プロッコリー／りんご	米粉の焼きドーナツ抹茶 果物(りんご) 	
2 水 木	きびごはん 豆腐青葉のスープ タンドリーメカジキ さつま芋レモン煮 キャベツと人参ラペ	水稻穀粒(精白米)／自然塩／なたね油／さつまいも／甜菜糖／米粉／ベーキングパウダー	木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／大豆しようゆ	チンゲン菜／ねぎ／にんにく／生姜／トマトピューレ／ケチャップ／レモン汁／キャベツ／人參／プロッコリー／みかん	米粉と抹茶のケーキ 果物(みかん)	17 水	豚丼 里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜おかかあえ	水稻穀粒(精白米)／なたね油／こめしようゆ／甜菜糖／かたくり粉／さといも／こめみそ／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しようゆ／煮干し／削り節／寒天	豚丼／里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜おかかあえ	玉葱／あさつき／はくさい／チンゲンツアイ／温州蜜柑トマトケチャップ／みかん缶(果肉のみ)	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい
3 金 土	ひえごはん 里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜おかかあえ	水稻穀粒(精白米)／なたね油／こめしようゆ／甜菜糖／かたくり粉／さといも／こめみそ／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しようゆ／煮干し／削り節／寒天	玉葱／あさつき／はくさい／チンゲンツアイ／りんご(ストレートジュース)	りんご寒天ゼリー 塩せんべい	18 木	ひえごはん 春雨と白菜のスープ チキンチャップ マッシュポテト 小松菜のナムル	精白米／春雨／自然塩／甜菜糖／塩麹／米しようゆ／米油／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／干し芋	削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／大豆しようゆ／なたね油／米粉／干し芋	あさつき／はくさい／玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／こまつな	米粉ときな粉のクッキー 干しいも	米粉ときな粉のクッキー 干しいも
4 月 金	ごはん 春雨と白菜のスープ チキンチャップ マッシュポテト 小松菜のナムル	精白米／春雨／自然塩／甜菜糖／塩麹／米しようゆ／米油／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／干し芋	削り節／煮干し／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／大豆しようゆ／豆乳／きな粉(大豆)	あさつき／はくさい／トマトピューレ／トマトケチャップ／こまつな	米粉ときな粉のクッキー 干しいも	19 金	きびごはん えのき佃煮 キャベツと人参味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き かぼちゃの含め煮	えのき／豚／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／あさつき／りんごスティック	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／こめみそ／かたくり粉／米油／なたね油／自然塩	大豆しようゆ／煮干し／削り節／まがれい／豚ひき肉	えのきたけ／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／あさつき	ひき肉野菜チャーハン
5 水 木	ひえごはん えのき佃煮 キャベツと人参味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き かぼちゃの含め煮	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／こめみそ／かたくり粉／米油／なたね油／自然塩	大豆しようゆ／煮干し／削り節／まがれい／豚ひき肉	えのき／豚／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／あさつき／りんごスティック	ひき肉野菜チャーハン りんごスティック	20 土	きびそぼろ丼 かぶの味噌汁 さつま芋青のりあえ プロッコリーおかかあえ	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩	鶏ひき肉／大豆しようゆ／削り節／まがれい／豚ひき肉	かぶ／にんじん／ねぎ／プロッコリー	梅のりおにぎり にんじんチップ
6 木 月	きびそぼろ丼 かぶの味噌汁 さつま芋青のりあえ プロッコリーおかかあえ	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩	鶏ひき肉／大豆しようゆ／削り節／煮干し／あおのり／きざみのり	かぶ／にんじん／ねぎ／プロッコリー	梅のりおにぎり にんじんチップ	22 月	ごはん 大根青菜の和風汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 れんこん人参きんぴら	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩	大豆しようゆ／削り節／さわら／米豆みそ／ちりめんじゃこ	だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／ゆず(果汁、生)／西洋かぼちゃ／れんこん／ごぼう	ゆかりとじやこおにぎり ごぼうチップ
8 月 火	きびごはん 大根青菜の和風汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 れんこん人参きんぴら	水稻穀粒(精白米)／こめしようゆ／甜菜糖／あまざけ／なたね油／自然塩	大豆しようゆ／削り節／煮干し／さわら／米豆みそ／ちりめんじゃこ	だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／西洋かぼちゃ／れんこん／ごぼう	ゆかりとじやこおにぎり ごぼうチップ	23 火	人参ツナの炊込みご飯 ジュリエンヌスープ 鶏の唐揚げ ボテサラダ	精白米／米油／自然塩／米しようゆ／塩麹／片栗粉／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／米粉／ベーキングパウダー／甜菜糖	ツナ缶／大豆しようゆ／煮干し／削り節／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／豆乳(新製法)／豆乳	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／しょうが／にんにく／とうもろこし缶詰(ホー)／ピュアココア／いちご	おからと米粉のケーキ 果物(いちご) 	
9 水 木	ごはん ジュリエンヌスープ 鶏肉の照り焼き じゃが芋揚げやき 人参しりしり	精白米／自然塩／こめしようゆ／甜菜糖／あまざけ／なたね油／自然塩	煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しようゆ／豆乳	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／にんにく／しょうが／ピュアココア／温州蜜柑(普通、生)	ココアの米粉蒸しパン 果物(みかん)	24 水	ひえごはん のり佃煮 白菜えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き 金時豆甘煮 ほうれん草おかか和え	精白米／こめしようゆ／甜菜糖／こめみそ／塩麹／鮭の塩麹焼き／豆の甘煮	精白米／こめしようゆ／煮干し／削り節／豚ひき肉	きざみのり／大豆しようゆ／煮干し／削り節／豚ひき肉	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／金時豆／ほれんそう／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	マカロニミートソース
10 木 水	ひえごはん のり佃煮 白菜えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き 金時豆甘煮 ほうれん草おかか和え	精白米／こめしようゆ／甜菜糖／こめみそ／塩麹／金時豆／ほうれんそう／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ／米油	きざみのり／大豆しようゆ／煮干し／削り節／しきさけ／豚ひき肉	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／金時豆／ほうれんそう／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	マカロニミートソース	25 木	キーマカレーライス 春雨スープ プロッコリーナムル	精白米／米油／自然塩／米しようゆ／塩麹／片栗粉／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／米粉／ベーキングパウダー／甜菜糖	豚ひき肉／大豆しようゆ／削り節／煮干し／豚ひき肉	かぼちゃ／人参／玉葱／にんにく／しょうが／にんぶ／きな粉(大豆)	黒糖くずもち 紫芋せんべい	
11 木 水	かぼちゃのカレーライス 春雨スープ プロッコリーナムル	精白米／自然塩／塩こうじ／米しようゆ／片栗粉／春雨／甜菜糖／なたね油／黒砂糖／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／大豆しようゆ／削り節／煮干し／こんぶ／きな粉(大豆)	かぼちゃ／玉葱／人参／しょうが／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／ねぎ／あさつき／プロッコリー	黒糖くずもち むらさき芋せんべい	26 金	ひえごはん 大根と玉葱の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 キャベツ青菜梅あえ	精白米／こめみそ／甜菜糖／こめみそ／豆乳／キャベツ／青菜梅あえ	精白米／こめみそ／甜菜糖／こめみそ／豆乳／キャベツ／青菜梅あえ	煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／大豆しようゆ／豆乳／こんぶ	だいこん／玉葱／チンゲンツアイ／あさつき／にんじん／キャベツ／こまつな／梅びしお	スイートポテト カミカミ昆布
12 金 木	きびごはん 大根と玉葱の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 キャベツ青菜梅あえ	精白米／こめみそ／甜菜糖／こめしようゆ／じやがいも／さつまいも／豆乳マーガリン／自然塩	煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／大豆しようゆ／豆乳／こんぶ	だいこん／玉葱／チンゲンツアイ／あさつき／にんじん／キャベツ／こまつな／梅びしお	スイートポテト カミカミ昆布	27 木	鮭ごはん 白菜人参の味噌汁 里芋の含め煮 小松菜のりあえ	精白米／自然塩／こめみそ／さといも／甜菜糖／こめしようゆ／米粉／ベーキングパウダー／米油	しろさけ／煮干し／削り節／大豆しようゆ／きざみのり／豆乳	はくさい／ねぎ／にんじん／こまつな／マーマレード(低糖度)／れんこん	米粉のマーマレードケーキ れんこんチップ	
13 木 水	鮭ごはん 白菜人参の味噌汁 里芋の含め煮 小松菜のりあえ	精白米／自然塩／こめみそ／さといも／甜菜糖／こめしようゆ／米粉／ベーキングパウダー／米油	しろさけ／煮干し／削り節／大豆しようゆ／きざみのり／豆乳(低糖度)／れんこん	はくさい／ねぎ／にんじん／こまつな／マーマレードケーキ／れんこんチップ	米粉のマーマレードケーキ れんこんチップ	28 水	月 平 均 栄 養 価	エネルギー 513 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。 ※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。 ※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。	★12/16 誕生日メニュー ★12/22 冬至メニュー ★12/23 クリスマス会メニュー ★12/25 もちつき		
15 月	ごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 プロッコリーーえごまあえ	水稻穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしようゆ／なたね油／えごま(乾)	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しようゆ／焼きのり／ちりめんじゃこ	切干したいこん／あさつき／えのきたけ／ごぼう／にんじん／プロッコリー	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ							