

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	金	強化あわごはん パイナップルスペアリブ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	パン缶 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 ココアちんすこう	
2日	土	ジューシー 胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	油 米	人参 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ひじき パナナ	保育乳 クッキー	
4日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 白滝 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 マーラーカオ	
5日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 じゃが芋 さつま芋	パセリ 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 こまつな りんご	保育乳 さつまきなこ	
6日	水	ミートスパゲティー チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7日	木	きのこごはん 魚のゆかり揚げ 小松菜お浸し 大根のみそ汁 果物	鶏肉 キング 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 パン バター 砂糖 ごま	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 ゴマクリームサンド	
8日	金	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ ふ ホットケーキMix 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
9日	土	 「第6回クリスマス発表会」 場所：教会堂 時間：9：30～					職員研修会
11日	月	親子丼 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 切干大根 こまつな 長ねぎ みかん かぼちゃ	保育乳 大学かぼちゃ	
12日	火	強化あわごはん さばのパーベキューソース焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 砂糖 油 春雨 芋くず タピオカ	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 豆乳くずもち	
13日	水	ロールパン クリームシチュー ならたま キャベツごま酢和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 ごま 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら キャベツ こまつな 青のり りんご	豆乳 じゃこおにぎり	
14日	木	あわごはん 豆腐のタルタルソース きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 煮干し 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 パン粉 ごま 砂糖 マヨネーズ ふ バター	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 大根 なら にんにく みかん	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
15日	金	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき たまねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 ホットケーキ	
16日	土	ジューシー 胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	油 米	人参 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ひじき パナナ	保育乳 クッキー	
18日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり えのき ねぎ みかん	保育乳 豆腐ドーナツ	
19日	火	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 生クリーム	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
20日	水	(お誕生会)強化あわごはん 鮭の甘酢焼き クービリチー キャベツのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 マカロニ バター	昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ 玉葱 しめじ パナナ	保育乳 誕生ケーキ 	
21日	木	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 黒糖 じゃが芋 パン バター	もずく しょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ かき	保育乳 黒糖トースト	
22日	金	(冬至)冬至ジューシー きびなごのカレー揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 バター	乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン かぼちゃ レーズン みかん	保育乳 かぼちゃとレーズンのケーキ	
23日	土	ジューシー 胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	油 米	人参 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ひじき パナナ	保育乳 クッキー	
25日	月	(クリスマス)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーおかか 和え コーンスープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 強力粉 バター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶 キャベツ いちご りんご	保育乳 アップルパイ	
26日	火	あわごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン バター	しょうが ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ みかん	保育乳 フレンチトースト	
27日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 お楽しみおやつ会
28日	木	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 お浸し 果物	豚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 田芋 さつま芋 米		保育乳 鮭おにぎり	

☆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。