



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1 15	金	はっこうにゅう	きびごはん どさんこじる とりにくのマーメイドやき	こまつなのびたし 1日：りんごかん 15日：りんご	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ きび ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも もやし いんげん みそ コーンバター とりにく こまつな しめじ あぶらあげ 1日：りんご缶 15日：りんご ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	ミニボンこざかな やさいジュース
2	土	かし むぎちゃ	とりなんばんうどん だいこんとぶたにくのものも はくとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ たまねぎ わかめしいだけ だいこん にんじん ぶたにく はくとうかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
4 18	月	オレンジゼリー	きびごはん じゃがいものみそしる かれのうめやき	きりほしだいこんのにつけ おとうかん	ミネストローネスープ	こめ きび じゃがいも たまねぎ わかめ みそ かれい うめ あぶら きりほしだいこん ちくわ にんじん さやいんげん しじたけ おとうかん マカロニ トマト パーコン パセリ	きなこぼう にゅうざんきん いんりょう
5 19	火	ミニチーズ クラッカー りんごジュース	コッパン(せわり) かぼちゃのポタージュ ウィンナーソーテー(ケチャップソースあえ)	キャベツサラダ はっこうにゅう	おにぎり(わかめ) むぎちゃ	コッパン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト こむぎこ パター なまクリーム トマトケチャップ ウィナー キャベツ ニンジン コーン ジョア こめ こま わかめ むぎちゃ	ミニボンえびせん みかんジュース
6 20	水	ヨーグルト	ごはん はくさいとえのきのみそしる とりにくのてりやき	フーチャンブルー みかん	ココアトースト ぎゅうにゅう	こめ はくさい えのきだけ あぶらあげ とりにく ぶ たまこ ぶたにく もやし にら しょうが にんにく みかん ココア さとう しょうぼん パター ぎゅうにゅう	わふうポテト むぎちゃ
7 21	木	チーズ ぶどうジュース	ふりかけごはん かきたまじる さけのゆうあんやき	かぼちゃのそぼろあん ようなしかん	ワンタンスープ	こめ こま いとけずり さくらえび ちりめんじゃこ ほうれんそう たまご にんじんとうふ サケ ゆず かぼちゃ とりにくようなしかん ぶたにく もやし にら ねぎ ワンタン	りんご・うさぎちゃ ん みかんジュース
8 22	金	ピーチゼリー	チキンカレー やさいスープ	キャロットサラダ りんご	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら こむぎこ パター カレー グリンピース パーコン キャベツ さやいんげん コーン りんご メープルロールパン ぎゅうにゅう	ミニわかめちゃん プリン
9	土	かし むぎちゃ	わふうスパゲティ コンソメスープ はくとうかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ パーコン たまねぎ しめじ こまつな にんにく パター にんじん パセリはくとうかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
11	月	ヨーグルト	いりこなめし ぶとたまねぎのみそしる いりどうふ	ひじきときりほしだいこんのサラ ダ おとうかん	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし ぶ わかめ たまねぎ たまご とうふ にんじん ぶたにく しいだけ グリンピース きりほしだいこん ひじきいんげん おとうかん しょうぼん いちごじゃむ ぎゅうにゅう	ミニボンこざかな みかんジュース
12	火	グレープゼリー	ちゅうかどん ちゅうふうコーンスープ	もやしのナムル あんにんどうふ	おこのみやき むぎちゃ	こめ えび ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ビーマン にんにく うすらのたまご とりにく ちんげんさい コーン ねぎ ほうれんそう もやし あかビーマン みかんかん あんにかんてん はくとうかん りんごかん ソース たまご こむぎこ さくらえび きゃべつ	ミニチーズ クラッカー にゅうざんきん いんりょう
13 27	水	はっこうにゅう	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる すきやきふう	わふうさらだ おとうかん	マカロニきなこ むぎちゃ	こめ じゃがいも たまねぎ わかめ あぶらあげ ぶたにく はくさい とうふ ねぎ しらすき ほうれんそう ぶ だいこん キャベツ おとうかん マカロニ きなこ さとう むぎちゃ	ミニうどん
14 28	木	ミニボン こざかな りんごジュース	スパゲティミートソース はくさいのとうにゅうスープ	ほうれんそうのサラダ みかん	ベルギーワッフル のむヨーグルト	スパゲティ ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく こむぎこ ケチャップ ビューレ バター こなチーズ はくさい しめじ パー コン とうにゅう みかん ベルギーワッフル のむヨーグルト	きなこぼう やさいジュース
16	土	かし むぎちゃ	タンメン チンゲンサイのごもくいため おとうかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん ねぎ しいだけ にんにくしょうが にら ちんげんさい コーン ハム しめじ おとうかん ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	月	はっこうにゅう	チャーハン ABCスープ とりにくのからあげ	きいろさんがかんがえた リクエストこんだてです かいそうサラダ クリスマスゼリー	ミニクワッサン せんべい ぎゅうにゅう	こめ むぎ やきぶた ねぎ にんじん いんげん マカロニ きゃべつ パーコン とりにく しょうが かいそうミックス きりほしだいこん ゼリー クワッサン せんべい ぎゅうにゅう	プリン やさいジュース
26	火	ピーチゼリー	ゆかりごはん あぶらあげのみそしる さけのしおこうじやき	こうやどうふのものも ようなしかん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ ねぎ たまご とうふ にんじん ぶたにく グリンピース さとう あぶら もやし ほうれんそう えのきだけ こま ヨーグルト ワンタン こまあぶら	ミニボンえびせん ヨーグルト

≪3歳以上児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	585Kcal	20.2g	17.0g
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g

≪3歳未満児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	535Kcal	19.8g	12.5g
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g

**年越しソバを
食べる意味**

年越しソバで、「細く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、カゼの予防に大きな効果を発揮します。

