



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	延長保育 補食
1	土	かし むぎちゃ	みそラーメン		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ しお しょうゆ あぶら ガラ ちんげんさい コーン ハム しめじ ようなしかん クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
3 17	月	チーズ りんごジュース	ゆかりごはん	いんげんのきんぴらに	シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ ゆかり じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ さけ しおこうじ いんげん にんじん ぶたにく こんにやく さとう しょうゆ みりん あぶら おうとうかん しょうパン バター さとう ぎゅうにゅう	プリン むぎちゃ
4 18	火	アニマル ビスケット むぎちゃ	スパゲティクリームソース	キャベツサラダ	くろごまおはぎ むぎちゃ	スパゲティ バター あぶら とりにつく マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ しお なまクリーム パセリ えのきだけ もやし ベーコン こしょう しょうゆ キャベツ コーン ごまドレッシング ゼリー こめ もちこめ ごま さとう むぎちゃ	カルテツ ウエハース はっこうにゅう (マスカット)
5 19	水	ヨーグルト	ごはん	のりあえ	さつまスティック ぎゅうにゅう	こめ はなふ キャベツ たまねぎ みそ ぶたにく とうふ しいたけ いんげん さとう しょうゆ さけ だいこん パプリカ にんじん のり みかん さつまいも あぶら さとう ぎゅうにゅう	やきうどん むぎちゃ
6 20	木	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	いりこなめし	だいこんとあぶらあげのもの	みそワンドラップ	こめ いりこなめし わかめ にんじん とうふ しょうゆ しお ごま とりにく さけ うめ さとう みりん あぶら だいこん あぶらあげ いんげん にゅうさんきんいんりょう ワンドン ぶたにく もやし いら ねぎ みそ	ベジタブル せんべい ゼリー(ピーチ)
7 21	金	プリン	カレーライス	かいそうサラダ	あましょく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら こむぎこ バター カレー しお ケチャップ ソース グリンピース チャツネ ガラ こまつな えのきだけ ねぎ ベーコン こしょう しょうゆ かいそう だいこん わふうドレッシング りんご あましょく ぎゅうにゅう	カルテツ おさかなサブレ むぎちゃ
8	土	かし むぎちゃ	ちゃんこうどん	かぼちゃのそぼろあん	ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく ちくわ にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな しょうゆ さとう さけ かぼちゃ あぶら おうとうかん ウィナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
10	月	はっこうにゅう (マスカット)	ごはん	ひじきのために	ポテトのみそいため むぎちゃ	こめ とうふ ほうれんそう わかめ ねぎ みそ とりにく しょうが さけ しょうゆ しお でんぷん のり あぶら ひじき にんじん いんげん あぶらあげ さとう ようなしかん じゃがいも ねぎ ぶたにく あかみそ むぎちゃ	ゼリー(オレンジ) やさいジュース
11	火	チーズ ぶどうジュース	きびごはん	ちゅうかうらサラダ	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび ねぎ もすく にんじん とうふ しょうゆ しお でんぷん ガラ メルルーサ さけ こしょう マヨネーズ オイスターソース パセリ だいこん ちゅうかドレッシング キャベツ りんご かぼちゃペースト あぶら こむぎこ ベーキングパウダー シナモン たまご さとう ぎゅうにゅう	ほっこ にゅうさんきん いんりょう
12 26	水	ヨーグルト	コッパン	はなやさいのサラダ	うめちりおにぎり むぎちゃ	コッパン とりにく キャベツ ねぎ にんじん しお こしょう ガラ ベーコン たまねぎ じゃがいも こむぎこ マッシュルーム バター あぶら ぎゅうにゅう パンこ なまクリーム こなチーズ カリフラワー フロッコリー パプリカ フレンチドレッシング みかん こめ うめちりめん のり むぎちゃ	マドレーヌ むぎちゃ
13 27	木	とつとちゃん せんべい りんごジュース	ごはん	れんこんサラダ	リングドーナツ ぎゅうにゅう	こめ きりほしだいこん あぶらあげ ほうれんそう みそ ミートボール しょうゆ さとう でんぷん れんこん にんじん パプリカ コーン ごまドレッシング はくとうかん リングドーナツ ぎゅうにゅう	ミニわかめちゃん やさいジュース
14 28	金	ゼリー (グレープ)	マーボーごはん	じゃがいもとツナののもの	マーブルロールパン のむヨーグルト	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ いら しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぷん あぶら たまご ほうれんそう ガラ じゃがいも たまねぎ いんげん ツな みかん マーブルロールパン のむヨーグルト	ミレービスケット むぎちゃ
15	土	かし むぎちゃ	わふうスパゲティ		コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ベーコン たまねぎ しめじ こまつな しょうゆ しお こしょう オリーブゆ にんにく バター キャベツ にんじん ガラ りんごかん コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
22	土	かし むぎちゃ	みそうどん		アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん はくさい ねぎ ちくわ しょうゆ みそ みりん だいこん とりにく さとう ようなしかん アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	火	はっこうにゅう (マスカット)	えびピラフ	コーンサラダ	とうふブラウニー ぎゅうにゅう	こめ えび バター たまねぎ にんじん グリンピース しお こしょう マカロニ キャベツ ベーコン ガラ とりにく しょうが さけ しょうゆ でんぷん あぶら コーン パプリカ フレンチドレッシング ゼリー こむぎこ ココア ベーキングパウダー とうふ とうにゅう さとう ぎゅうにゅう	ほっこ やさいジュース

* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

≪3歳以上児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	598Kcal	20.8g	16.0g
園の目標値	590Kcal	23.0g	16.0g

≪3歳未満児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	539Kcal	18.6g	13.7g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g



25日は待ちに待ったクリスマスですね！
保育園ではリクエスト献立になっています。
子供たちの喜ぶ顔が楽しみです♪



いよいよ寒さが本格的になってくる時期です。
楽しい年末年始を迎えられるよう、病気に負けない
体づくりを心がけていきましょう。
また、年末年始のイベントで暴飲暴食になり
がちで、胃腸が疲れやすい時期でもあります。
みんなでご馳走を囲み楽しく過ごす事も大切に
しつつ、メリハリのある食生活がでけると良い
と思います。

免疫力を
上げる

代謝を
高める

血液の
流れを
よくなる

体の中から温かくしましょう。

がぼちゃ

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小魚類

ねぎ

しょうが

とうがらし

にんにく

しいたけ

大豆

肉類

ウナギ

イワシ