



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
2	月	ヨーグルト	きびごはん あぶらあげと ほうれんそうのみそしる しゃけのレモンやき	いりとうふ みかん	きなこサンド ぎゅうにゅう	こめ きび あぶらあげ ほうれんそう たまねぎ みそ しゃけ あぶら レモンかじゅう しろうワイン しょうゆ しお こしょう さとう パター ぶたにく にんじん しいたけ とうふ みかん しょうパン きなこ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
3	火	ぶどうジュース	ごはん サンラータン チンジャオロースー	だいごんのナムル はなな	せんべいじる	こめ とうふ にんじん ポークハム チンゲンさい あぶら ねぎ す しょうゆ しお さけ こまあぶら ガラ ぶたにく たけのこ ビーマン たまねぎ にんにく オイスターソース しょうが さとう てんぷん ほうれんそう だいごん パプリカ ちゅうかドレッシング はなな おつせんべい ごぼう とりこ あぶらあげ	せんべい むぎちや
4	水	ビスケット むぎちや	バターロール とまとのポタージュ とりにくのマーマレードに	コーンポテト オレンジ	こぎつねおにぎり ぎゅうにゅう	バターロールパン たまねぎ トマトピューレ パター コーンクリーム あぶら こむぎこ きゅうにゅう しお なまクリーム こしょう ガラ とりこ マーマレード にんにく さけ しょうゆ じゃがいも ホールコーン いんげん オレンジ こめ あぶらあげ さとう みりん こま のり	ピーチゼリー
5	木	やさしいジュース	ポークカレー カラフルやさしいスープ	かいそうマリネ はくとうかん	マカロニきなこ 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 トマトケチャップ ちゅうのうソース カレールウ あぶら ガラ ウィンナー だいごん しお こしょう フロッキー かいそうミックス パプリカ かんきつドレッシング きゃべつ はくとうかん マカロニ きなこ さとう ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
6	金	せんべい むぎちや	わかめごはん おおひらじる ぶたのみそやき	のりあえ りんご	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ たきこみわかめ にんじん だいごん ごぼう とうふ さといも ねぎ しょうゆ しお みりん ぶたにく みそ さとう しょうが あぶら もやし ほうれんそう のり えのきだけ りんご きゅうにゅう ミルクツイストパン	プリン
7	土	かし むぎちや	チャンボンめん (0・1さいはうどん) いんげんのきんぴらに	みかんかん	フランスアンパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0・1さいはうどん) ぶたにく あぶら にんじん はくさい しいたけ もやし ねぎ にら しょうゆ しお こまあぶら いんげん きくらげ さとう みりん みかんかん フランスアンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
9	月	せんべい むぎちや	ごはん とうふとたまねぎのみしそ カレイのいそやき	ひじきのいりに にゅうさんきんいりりょう	カレーしらす おにぎり ぎゅうにゅう	こめ とうふ わかめ たまねぎ みそ からすかはい しょうが しょうゆ あぶら さとう あおのり ひじき あぶらあげ にんじん いんげん しらす にゅうさんきんいりりょう きび しらすぼし さけ みりん カレーこ きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
10	火	ミルクプリン	ぶたたまどんぶり きのこのすましじる うのはないため	みかん	なっとうトースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら たまねぎ しいたけ たまご いんげん しょうゆ さとう さけ しめじ にんじん はくさい まいだけ ちくわ おから しお みかん しょうパン マヨネーズ なっとう あおのり ぎゅうにゅう	ヨーグルト
11	水	りんごジュース	とうにゅうみそうどん ローストチキン	コールスローサラダ 11日: はなな 25日: サンタの いちごプリン	チーズリゾット ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら にんじん はくさい ねぎ あぶらあげ あかみそ しょうゆ みりん とうにゅう とりこ にんにく こしょう きゃべつ ホールコーン フレッシュドレッシング 11日: はなな 25日: サンタのいちごプリン こめ たまねぎ パプリカ しお こしょう ガラ パセリ こなチーズ きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
12	木	ビスケット むぎちや	かぼちゃパン やさしいスープ ポテトグラタン	ブロッコリーと コーンのソテー オレンジ	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	かぼちゃパン だいごん きゃべつ はくさい にんじん さとう こしょう とりこ じゃがいも たまねぎ ガラ マッシュルーム こむぎこ パター あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ こなチーズ パンこ ブロッコリー ホールコーン しお オレンジ こめ しょうゆ いとけずり こま	せんべい むぎちや
13	金	のむヨーグルト	ごはん よしのじる かじきのみそに	ごまあえ りんご	クリームパン (0さいはしょうパン いちごジャム) ぎゅうにゅう	こめ なまあげ にんじん だいごん ねぎ しいたけ しょうゆ てんぷん かじき しょうが さとう さけ みそ ほうれんそう えのきだけ ねりこま りんご クリームパン (0さいはしょうパン・いちごジャム) ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
14	土	かし むぎちや	ジャンバラヤ わかめスープ	はくとうかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ ポークハム たまねぎ ホールコーン ビーマン パプリカ パター しお こしょう ホールトマト あぶら ガラ わかめ にんじん はくさい しょうゆ こま ショルダーベーコン はくとうかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
21	土	かし むぎちや	スパゲティーナポリタン (0・1さいはうどん) もやしのスープ	ようなしかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	スパゲティ (0・1さいはうどん) ポークハム あぶら たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう こなチーズ しいたけ ガラ バター もやし ショルダーベーコン しょうゆ ようなしかん ポテトパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
24	火	ミルクプリン	おきなわじゅーごはん ABCスープ とりのからあげ	ちゅうかふうサラダ みかん あかさんの リクエストこんだてで	カップブラウニー なまクリームそえ (0さいはなし) ぎゅうにゅう	こめ しょうゆ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ ひじき あぶら さとう しょうゆ しお みりん こま マカロニ だいごん たまねぎ ショルダーベーコン ブロッコリー ガラ こしょう とりこ しょうが みりん ちゅうかドレッシング てんぷん もやし みかん ホットケーキミックス ココア とうふ とうにゅう パター ホイップクリーム きゅうにゅう	ヨーグルト
28	土	かし むぎちや	ホイコーローごはん はるさめスープ	みかんかん	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	こめ きゃべつ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ ビーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ さとう てんぷん こまあぶら あぶら はるさめ とりこ ほうれんそう しお さけ ガラ みかんかん ウィンナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや

*材料の都合で献立を変更することがあります。

25日は待ちに待った
クリスマスですね!
保育園では24日に
リクエスト献立となっ
ています。子どもたちの喜
ぶ顔が楽しみです♪

寒くなってきましたね。病気に負けない体を作りましょう!

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	571Kcal	22.5g	17.2g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	518Kcal	20.3g	15.5g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g



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。

かぼちゃ 人参 さつまいも さといも にら
小松菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 わなぎ いわし