



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
15	火	せんべい むぎぢゃ	キャロットしょくパン キャベツのスープ ポテトグラタン	ブロッコリーサラダ みかん	ねこまんま ぎゅうにゅう	キャロットしょくパン ショルダーベーコン キャベツ にんじん しお こしょう ガラ とりにく たまねぎ じゃがいも 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 パンこ こなチーズ パフリカ ブロッコリー マヨネーズ みかん こめ しょうゆ ツナ いたけずり ねぎ	ゼリー
16	水	せんべい 野菜ジュース	ごはん わかめとふのすましじる あじのうめやき	きゃべつとしおこんぶいため はっこうにゅう	きりたんぼじる	こめ わかめ はなふ えのきだけ しお しょうゆ あじ さけ みそ ねりうめ みりん あぶら キャベツ いんげん にんじん さとう しおこんぶ こめ はっこうにゅう きりたんぼ とりにく こぼろ あぶらあげ ねぎ ガラ	チャーハン むぎぢゃ
17	木	ビスケット むぎぢゃ	カレーピラフ ポテトのクリームスープ	コールスローサラダ りんご	チャプチェ むぎぢゃ	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース しお こしょう カレーこ ガラ じゃがいも マッシュルーム バター あぶら こむぎこ なまクリーム キャベツ きゅうにゅう ホールコーン フレンチドレッシング はるさめ ふたにく ねぎ しいたけ ちんげんさい さとう しょうゆ こまあぶら むぎぢゃ	プリン
18	金	ゼリー	きびごはん あげとだいののみそしる とりにくのレモンしょうゆやき	ほうれんそうのごまあえ おとうかん	オレンジ プリオッシュ ぎゅうにゅう	こめ きび あぶらあげ だいこん たまねぎ みそ とりにく あぶら レモンかじゅう しょうゆ さとう みりん もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ ねりこま おとうかん オレンジプリオッシュ きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
5	土	かし むぎぢゃ	しおラーメン ブロッコリーとコーンのソテー	ようなしかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきふた ちんげんさい もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが しお こまあぶら ガラ ブロッコリー たまねぎ ホールコーン パター しお こしょう ようなしかん ポテトパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
7	月	はっこうにゅう	うめちりめんごはん ほうれんそうと とうふのすましじる さかなのさんみやき	こうやどうふと にんじんのにももの はくとうかん	くろパン きなこサンド ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん ほうれんそう とうふ しお しょうゆ メルルーサ みりん こま あおのり しょうが あぶら こうやどうふ にんじん はくとうかん くろさとうパン きなこ さとう パター きゅうにゅう いんげん	せんべい むぎぢゃ
8	火	せんべい むぎぢゃ	バターロール にんじんのポタージュ とりにくのマーマレードやき	キャベツサラダ ようなしかん	おにぎり (こまわかめ) むぎぢゃ	バターロールパン たまねぎ パター あぶら にんじんペースト コンパースト こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム こしょう しお パセリ ガラ とりにく しょうゆ マーマレード にんにく しょうが キャベツ にんじん ホールコーン こまドレッシング ようなしかん こめ こま たきこみわかめ やきのり むぎぢゃ	ヨーグルト
9	水	ビスケット むぎぢゃ	むぎごはん こんさいのみそしる さかなのりマヨやき	いんげんのきんぴらに みかん	こらとチーズの ヒラヤーチー ぎゅうにゅう	こめ にんじん だいこん じゃがいも こまつな みそ からすかれい マヨネーズ たまねぎ あおのり いんげん ふたにく いたこんやく さとう しょうゆ こまあぶら みりん みかん こめこ いら たまこ あぶら チーズ ねぎ きゅうにゅう むぎ	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう
10	木	チーズ りんごジュース	マーボーめん じゃがいもの オイスターソースいため	ヨーグルト	ツナと とうにゅうのおじや	ラーメン とうふ ふたにく ねぎ にんじん しいたけ いら しょうが あかみそ しょうゆ あぶら さとう でんぶん こまあぶら じゃがいも たまねぎ しお オイスターソース ヨーグルト こめ ツナ とうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
11	金	ゼリー	ごはん はっぱいじる ふたにくのしおこうじやき	かいそうサラダ りんご	ココアパン いちごとうにゅう	こめ とうふ にんじん しめじ しいたけ とりにく だいこん こまつな しょうゆ でんぶん かいそうミックス フレンチドレッシング しおこうじ ふたにく りんご ココアパン いちごとうにゅう	せんべい やさいジュース
12	土	かし むぎぢゃ	コロコロどん わかめスープ	おとうかん	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん ごぼろ さつまいも あぶら さとう こまあぶら わかめ はなふ しょうゆ しお こま ガラ おとうかん クリームパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
14	月	のむヨーグルト	きびごはん とうふとたまねぎのみそしる とりにくのかわりてりやき	さといもとちくわのにももの はくとうかん	14日じゃがまる 28日ハーゲンダッツ (0~1歳はフルーツ ミックスヨーグルト) むぎぢゃ	こめ とうふ わかめ たまねぎ みそ とりにく みりん にんにく しょうが しょうゆ トマトチャップ ウスターソース あぶら さといも にんじん やきちくわ いんげん さとう しお はくとうかん 14日じゃがいも でんぶん キャベツ ちゅうのうソース あおのり いたけずり 28日ハーゲンダッツ フルーツミックスヨーグルト むぎぢゃ きび	せんべい むぎぢゃ
19	土	かし むぎぢゃ	あんかけうどん にんじんシリシリ	みかんかん たてさんがかんがえた リクエストこんだてです	メープルロールパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく しいたけ はくさい ほうれんそう うすらのたまご ねぎ でんぶん しょうゆ しお みりん にんじん ツナ こしょう こまあぶら みかんかん いら もやし メープルロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
25	金	せんべい むぎぢゃ	にんじんパン かぼちゃのポタージュ とりのたつたあげ	シルバーサラダ クリスマスゼリー	クリスマスケーキ (いちご) ぎゅうにゅう	にんじんパン たまねぎ かぼちゃペースト コンパースト パター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく しょうが みりん でんぶん はるさめ パフリカ にんじん キャベツ ホールコーン フレンチドレッシング クリスマスゼリー クリスマスケーキ きゅうにゅう しょうゆ	ビスケット むぎぢゃ
26	土	かし むぎぢゃ	タコライス えのきともやしのスープ	りんごかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら とりにく トマトピューレ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく カレーこ えのき もやし トマトクチャップ ホールトマト ウスターソース こなチーズ メロンパン きゅうにゅう ショルダーベーコン しお こしょう しょうゆ	ゼリー むぎぢゃ

\* 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	591Kcal	21.9g	17.3g
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	556Kcal	21.0g	15.0g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g

\* ヒラヤーチーとは沖縄で 平たく焼く  
という意味です



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きるとうれしいと思います。

\* 手作り補食は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♪



免疫力を  
上げる

体の中から温かくしましょう。

代謝を  
高める

血液の  
流れを  
よくする

がぼぢゃ

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小魚煎

ねぎ

しょうが

とうがらし

にんにく

しいたけ

大豆

肉類

ワナギ

イワシ