



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	木	ビスケット むぎちや	ごはん もやしのみそしる さかなのバターしょうゆやき	いんげんとしらたきのため にゅうさんきんいんりょう	クッキー ぎゅうにゅう	こめ わかめ あぶらあげ もやし みそ メルルーサ しょうゆ みりん バター えのきたけ ちくわ にんじん いんげん しらたき あぶら さとう にゅうさんきんいんりょう こむぎこ たまご ぎゅうにゅう ベーキングパウダー	もみじごはん むぎちや
16	金	せんべい むぎちや	カレーうどん とりにくのオーロラソースやき	ごぼうサラダ りんご	チョコチップパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく あぶら かまぼこ こまつな にんじん たまねぎ カレーこ しょうゆ しお みりん でんぶんに とりにく さけ トマトケチャップ マヨネーズ さとう ごぼう きゃべつ りんご ホールコーン こまドレッシング チョコチップパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
3	土	かし むぎちや	ふたどん だいごんのみそしる	みかんかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	こめ ふたにく あぶら はくさい とうふ にんじん しいだけ しらたき しょうゆ さとう さけ だいごん わかめ ねぎ みそ みかんかん ドーナツパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
19	月	のむヨーグルト	きびごはん けんちんじる さかなのさんみやき	じゃがいもとツナのもの みかん	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ きび いとごんにやく とりにく あぶら にんじん だいごん こぼう ねぎ しょうゆ しお あじ みりん こま あおのり しょうが じゃがいも たまねぎ いんげん ツナ さとう みかん しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
20	火	ビスケット むぎちや	フレッシュロールパン やさしいスープ ポテトグラタン	ほうれんそうのナムル にゅうさんきんいんりょう	きびだんご むぎちや	フレッシュロールパン はくさい きゃべつ えのきたけ しお にんじん さとう 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 バター あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ ほうれんそう だいごん パプリカ ちゅうかドレッシング にゅうさんきんいんりょう こめ きび きなこ むぎちや	せんべい むぎちや
21	水	とうにゅう フッチンプリン	ごはん けのじる さけのマヨコーンやき	にんじんと ちりめんじゃこいため りんご	コーンブレッド ぎゅうにゅう	こめ こうゆどうら ごぼう にんじん だいごん しいだけ ねぎ みそ きつ あぶら しお こしょう ホールコーン たまねぎ マヨネーズ す パセリ もやし いんげん ちりめんじゃこ さとう しょうゆ みりん こまあぶら りんご コーンペースト ホットケーキミックス たまご ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
22	木	りんごジュース	チキンストロガノフ えのきともやしのスープ	きりぼしだいごんのサラダ ほしがたあんいんフルーツ	せんべいじる あじつけこさかな	こめ むぎ とりにく あぶら たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム こなチーズ しお こしょう ハヤシリュウ トマトケチャップ トマトピューレ グリンピース ガラ えのきたけ もやし にんじん ショルダーベーコン しょうゆ きりぼしだいごん ほうれんそう パプリカ マヨネーズ あんにとらう おうとうかん おつせんべい ねぎ こぼう あぶらあげ さけ あじつけこさかな	ホットケーキ ぎゅうにゅう
9	金	せんべい むぎちや	ピピンパどん ちゅうかふうコーンスープ	きゃべつとしおこんぶいため みかんヨーグルト	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ ふたにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく しょうが あぶら こまあぶら みりん しょうゆ さとう あかみそ とりにく ちんげんさい コーンペースト しお でんぶんに ガラ きゃべつ いんげん しおこんぶ こま みかんヨーグルト クリームパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
10	土	かし むぎちや	あんかけラーメン こまつなごもくいため	りんごかん	ウインナーパン ぎゅうにゅう	ラーメン とりにく あぶら しいだけ こまつな にんじん ねぎ でんぶんに しょうゆ しお みりん こまつな もやし ホールコーン こまあぶら しょうが にんにく きくらげ りんごかん ウインナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
12	月	ビスケット むぎちや	のりつくだにごはん とうふと ほうれんそうのみそしる チーズダッカルビ	きりぼしだいごんのにつけ カスタードプリン	しるビーフン	こめ のり みりん しょうゆ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ とりにく こまあぶら しょうが にんにく あぶら こなチーズ あかみそ きつ さとう きりぼしだいごん ちくわ にんじん いんげん しいだけ みりん カスタードプリン ビーフン ふたにく もやし いら きくらげ ねぎ しお こしょう ガラ	ビスケット はっこうにゅう
13	火水	せんべい むぎちや	キラキラピラフ ポトフ	ひじきのサラダ みかん	13日：ツナトースト ぎゅうにゅう 28日：ジャムパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら バター たまねぎ グリンピース パプリカ ホールコーン しお こしょう ウィンナー きゃべつ じゃがいも にんじん ガラ ひじき えのきたけ わらドレッシング みかん 13日：しょうパン ツナ マヨネーズ ぎゅうにゅう 28日：ジャムパン ぎゅうにゅう	ビスケット にゅうさんきん いんりょう
14	水火	ぶどうジュース	コッペパン コーンチャウダー とりにくのトマトに	かいそうマリネ おうとうかん	おかかおにぎり むぎちや	コッペパン ショルダーベーコン じゃがいも にんじん あぶら たまねぎ コーンペースト パセリ バター こむぎこ ぎゅうにゅう しお なまクリーム ガラ とりにく にんにく あかワイン トマトケチャップ トマトピューレ さとう かいそうミックス パプリカ きゃべつ かんきつドレッシング おうとうかん こめ いとけずり こま むぎちや	ヨーグルト
17	土	かし むぎちや	コーンピラフ マカロニスープ	ようなしかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら バター たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース しお こしょう マカロニ きゃべつ ショルダーベーコン オリーブオイル ガラ ようなしかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
23	金	ほしのパフ むぎちや	かぼちゃパン ABCスープ シルバーサラダ	とりのからあげ チョコレートムース	いちごのケーキ ぎゅうにゅう	かぼちゃパン マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン あぶら しお こしょう ガラ はるさめ パプリカ ホールコーン フレッシュドレッシング とりにく しょうが みりん しょうゆ でんぶんに チョコレートムース クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
24	土	かし むぎちや	ツナときゃべつのスパゲティ わかめスープ	おうとうかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	スパゲティ きゃべつ ツナ たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン しょうゆ しお こしょう あぶら わかめ こま ガラ おうとうかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

* 手作り捕食は変更することがあります。
* 材料の都合で献立を変更することがあります。

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

体の中から温かくしましょう。

25日は待ちに待ったクリスマスですね！
保育園では23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♪

エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	589Kcal	22.6g	17.2g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	519Kcal	19.7g	14.3g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

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！

