



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	金	ビスケット むぎちゃ	おきなわじゅーしーごはん いなむどうち	にんじんシリシリー りんご	あんぱん ぎゅうにゅう	こめ とりにく ねぎ にんじん しいたけ ひじき しお あぶら さとう しょうゆ みりん こま みそ もやし ふたにく だいこん こまつな とうふ こんにゃく きくらげ ツナ なら こしょう こまあぶら りんご あんぱん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
2	土	かし むぎちゃ	ジャンバラヤ トマトスープ	みかんかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ ホールコーン ビーマン しお パプリカ バター こしょう ホールトマト パセリ ガラ あぶら きゃべつ にんじん ショルダーベーコン みかんかん ぶどうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
4	月	せんべい むぎちゃ	ごはん はるさめスープ チンジャオオロス	だいこんのナムル おとうかん	みそバタートースト ぎゅうにゅう	こめ はるさめ にんじん きくらげ とりにく しお さけ しょうゆ ふたにく たけのこ ビーマン たまねぎ にんにく しょうが オイスターソース さとう でんぷん あぶら こまあぶら ほうれんそう だいこん パプリカ ガラ ちゅうかドレッシング おとうかん しょうパン バター みそ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
5	火	ビスケット むぎちゃ	むぎごはん じゃがいもとあげのみそしる かわいいのうめやき	いりどうふ みかん	スープパスタ	こめ むぎ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ からすかい しょうゆ ねりうめ さとう みりん さけ どうふ にんじん こんにゃく しいたけ みかん マカロニ ショルダーベーコン きゃべつ パセリ しお こしょう ガラ あぶら	ヨーグルト
6	水	アップルゼリー	まるパン カラフルやさいスープ 6日とりのからあげ	きゃべつサラダ よなしかん 20日とりにくの トマトクリーム	きなごだんご ぎゅうにゅう	まるパン ショルダーベーコン じゃがいも きゃべつ にんじん しお こしょう フロッキー ガラ きゃべつ ホールコーン かんきつドレッシング とりにく たけのこ ビーマン よなしかん こめ きなご さとうい ぎゅうにゅう 6日みりん しょうが しょうゆ でんぷん 20日たまねぎ なまクリーム しめじ ホールトマト	せんべい むぎちゃ
7	木	せんべい むぎちゃ	ごはん よしのじる さかなのみそマヨネーズやき	いんげんのきんぴらに りんご	じゃがる むぎちゃ	こめ なまあげ にんじん だいこん しいたけ しょうゆ ほうれんそう こんにゃく でんぷん あかうお いんげん マヨネーズ みそ しお えのきだけ さとう あぶらあげ みりん こまあぶら あぶら りんご じゃがいも きゃべつ ちゅうのうソース あおのり いとけずり こま むぎちゃ ねぎ	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう
8	金	やさいジュース	こんさいのカレーライス オニオンスープ	コールスローサラダ みかんヨーグルト	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ふたにく たまねぎ にんじん さつまいも ガラ だいこん あぶら カレールウ トマトケチャップ にんにく しょうが ちゅうのうソース ウィナー こしょう しお しょうゆ きゃべつ ホールコーン みかんヨーグルト マヨネーズ メロンパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
9	土	かし むぎちゃ	ちゃんぽんめん あおないため	はくとうかん	ツナパン ぎゅうにゅう	ラーメン ふたにく にんじん きゃべつ きくらげ もやし ねぎ なら しょうゆ こまあぶら しお こまつな ホールコーン ホークハム しめじ あぶら はくとうかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
11	月	ビスケット むぎちゃ	かぼちゃパン きゃべつのスープ ポテトグラタン	ブロッコリーサラダ はっこうにゅう	ぞうすい むぎちゃ	かぼちゃパン きゃべつ とりにく たまねぎ にんじん ガラ こしょう しお じゃがいも マッシュルーム バター こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう こなチーズ ブロッコリー フレンチドレッシング はっこうにゅう パプリカ こめ ねぎ ほうれんそう しいたけ さけ しょうゆ だいこん むぎちゃ パンこ	せんべい むぎちゃ
12	火	ビスケット むぎちゃ	ごはん たぬきじる さかなのしおこうじやき	ひじきのにもの ミックスフルーツ	12日とうふブラウニー 26日チョコサンド ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく にんじん だいこん どうふ ねぎ あかみそ さわら しおこうじ ひじき あぶらあげ いんげん しらたき あぶら しょうゆ りんごかん みかんかん 12日ホットケーキミックス とうにゅう 26日しょうパン ココア バター さとう ぎゅうにゅう	せんべい やさいジュース
13	水	にゅうさんきん いんりょう	とうにゅうみそうどん いろどりやさいのたまごやき	かいそうサラダ みかん	ツナおむすび むぎちゃ	うどん とりにく にんじん はくさい あぶらあげ みそ ねぎ しょうゆ とうにゅう いろどりやさいのたまごやき わかめ だいこん わふうドレッシング みかん こめ ツナ こま みりん やきり むぎちゃ	コーンライス むぎちゃ
14	木	せんべい むぎちゃ	ごはん わかめとふのすましじる とりにくのいそやき	ほうれんそうのごまあえ はくとうかん	14日ジャムコッパ 28日ジャムパン ぎゅうにゅう	こめ わかめ しらたまふ にんじん とうふ しょうゆ しお とりにく みりん あおのり あぶら えのきだけ もやし ほうれんそう ねりこま さとう はくとうかん ぎゅうにゅう 14日コッパパン いちごジャム 28日ジャムパン	ビスケット むぎちゃ
16	土	かし むぎちゃ	とりのてりやきどん さつまじる	よなしかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら しょうゆ みりん さけ しょうが いんげん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう さつまいも みそ よなしかん ぎゅうにゅう コーンロールパン ふたにく	ゼリー むぎちゃ
23	土	かし むぎちゃ	わふうスバグティ わかめスープ	りんごかん	ちょこぽうパン ぎゅうにゅう	スバグティ ツナ たまねぎ しめじ しょうゆ こしょう オリーブオイル にんにく バター わかめ にんじん こま はくさい ホークハム しお ガラ りんごかん ちょこぽうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
25	月	のむヨーグルト	わかめごはん ABCスープ とりにくのあまからに	チョコレギサラダ みかん	ショートケーキ ぎゅうにゅう	こめ たきこみわかめ マカロニ きゃべつ たまねぎ しお にんじん ショルダーベーコン こしょう とりにく ガラ しょうが あぶら さとう みりん しょうゆ さけ ほうれんそう はくさい ちゅうかドレッシング こま きざみり みかん ショートケーキ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ

* 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。
* 最終日が木曜日の為手作り補食は水曜日に変更します

25日は待ちに待ったクリスマスですね！
保育園では25日にリクエスト献立となります！
子どもたちの喜び顔が楽し

免疫力を上げる
代謝を高める
血液の流れをよくする

がほちゃ じんじん さつまいも さといも じゃ
小魚類 ねぎ しょうが とうがらし じんじく
しいたけ 大豆 肉類 わなぎ イワシ

体の中から温かくしましょう。

★いなむどうちとは いな「猪」どうち「もとき」という意味で
猪の代わりに豚肉を使った汁物

★たぬき汁とは 精進料理でこんにゃくを使った味噌汁

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！