



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	月	やさしいジュース	むぎごはん	ひじきのいりに バナナ	じゃがまる ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ しらだまふ にんじん しお しょうゆ さわら みそ みりん さとう しょうが あぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらたき バナナ じゃがいも でんぶん きゃべつ あおのり ちゅうのうソース いとけずり きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
16	火	せんべい むぎちゃ	チキンストロガノフ	ポテトソテー	みそバタートースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく あぶら たまねぎ にんにく しお しょうが マッシュルーム こなチーズ トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ハヤシルウ なまクリーム ガラ はくさい しめじ ショルダーベーコン きゅうにゅう じゃがいも ワインナー ホールコーン いんげん りんご しょうパン みそ バター さとう きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
17	水	ヨーグルト	しおバターコーンラーメン (0~1歳はうどん)	ほうれんそうのごまだれ はくとうかん(山形産)	ゆかりおにぎり むぎちゃ	ラーメン(0~1歳はうどん) とりにく きゃべつ あぶら もやし にんじん にんにく しょうが しお バター ホールコーン きくらげ ぶたにく しょうゆ マーマレード たまねぎ オレンジジュース だいこん ほうれんそう しめじ ごまだレッシング はくとうかん (山形産) ガラ こめ ゆかり のり むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
18	木	ビスケット むぎちゃ	しょうパン	コールスローサラダ	きなこだんご ぎゅうにゅう	しょうパン ブロッコリー きゃべつ えのきだけ しお にんじん さとう こしょう ガラ じゃがいも バター たまねぎ とりにく マッシュルーム なまクリーム こむぎこ きゅうにゅう あぶら こなチーズ ホールコーン フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ きなこ きゅうにゅう	ビスケット やさしいジュース
19	金	せんべい むぎちゃ	ごはん	にんじんとしらすいため	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	こめ とうふ ほうれんそう たまねぎ みそ かじき あぶら ごぼう しお しょうゆ さとう しょうが す さけ もやし いんげん にんじん しらすぼし みりん ごまあぶら みかん メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト
6	土	むてんかかし むぎちゃ	やきそば	ヨーグルト	ツナパン ぎゅうにゅう	ラーメン(0~1歳はうどん) あぶら ぶたにく にら にんじん たまねぎ こしょう ちゅうのうソース しょうゆ しお こまつな えのきだけ ねぎ ガラ とりにく ヨーグルト ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
23	月火	8日牛乳 23日にゆうさんきん いんりょう	むぎごはん	だいこんとちくわのもの バナナ	パインミー (ベトナムふうサンド) ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく にんじん しいたけ はくさい ねぎ しょうゆ しお さけ からすかい みりん あぶら だいこん ちくわ さとう パナナ バターロールパン ぶたにく トマトケチャップ オイスターソース す さとう こしょう きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
9	火	ビスケット むぎちゃ	チリコンカンライス	イタリアンサラダ	バナナココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト あぶら トマトピューレ ウスターソース でんぶん ガラ こなチーズ しめじ ショルダーベーコン ほうれんそう かぶ しお こしょう パプリカ きゃべつ ブロッコリー かんきつドレッシング ベにマドナ ホットケーキミックス パナナ きゅうにゅう さとう バター ココア こなさとう きゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう
10	水	せんべい むぎちゃ	まるパン	ブロッコリーサラダ	ねこまんま ぎゅうにゅう	まるパン たまねぎ コーンペースト バター 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 にんにく トマトケチャップ トマトピューレ さとう あかワケパプリカ きゃべつ ブロッコリー にんじん フレンチドレッシング みかんヨーグルト こめ しょうゆ いとけずり ツナ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
11	木	ビスケット むぎちゃ	ごはん	ごもくきんぴら	きりたんぼじる	こめ じゃがいも とうふ ねぎ みそ あかうお ゆず みりん しょうゆ さけ あぶら ごぼう にんじん れんこん しらたき いんげん さとう ごまあぶら ごま りんご きりたんぼ とりにく はくさい あぶらあげ しお	ミルクプリン
12	金	ミルクプリン	ちゅうかどん	わかめのちゅうかあえ	コーンロールパン のむヨーグルト	こめ ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ しお ビーマン あぶら にんにく しょうゆ ごまあぶら でんぶん はるさめ ねぎ とりにく こまつな ガラ さけ しお わかめ きゃべつ ちゅうかドレッシング もやし オレンジ コーンロールパン のむヨーグルト	ビスケット むぎちゃ
13	土	むてんかかし むぎちゃ	ケチャップライス	みかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく バター たまねぎ にんじん しお ビーマン トマトケチャップ こしょう しょうゆ ワインナー ガラ みかん メロンパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
20	土	むてんかかし むぎちゃ	ちゃんぽんうどん	バナナ	ウインナーパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん きゃべつ しいたけ もやし ねぎ にら きくらげ しょうゆ ごまあぶら あぶら しお さとう じゃがいも たまねぎ いんげん バナナ ウインナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
22	月	りんごジュース	わかめごはん	にんじんシリシリ	ココアブラウニー 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 にんじん ショルダーベーコン しお こしょう ガラ とりにく しょうが みりん しょうゆ でんぶん あぶら もやし にら ツナ ごまあぶら みかん ホットケーキミックス ココア とうふ とうにゅう さとう バター ホイップクリーム きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
27	土	むてんかかし むぎちゃ	かしわめし	おうとうかん(山形産)	ミルクツイスト ぎゅうにゅう	こめ とりにく ごぼう にんじん しいたけ しお みりん あぶら しょうゆ さとう だいこん みそ さつまいも じゃがいも おうとうかん(山形産) ミルクツイスト きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

\*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22日が  
リクエスト献立となっ  
ています。子ども達の喜び顔  
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	564Kcal	22.0g	16.2g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g

《3歳未満児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	520Kcal	19.6g	14.4g
園の目標値	500Kcal	20.5g	13.9g



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。

がまocha

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小鮫貝

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