

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
12月2日(金) 12月16日(金)	牛乳 りんご	ごはん 野菜の肉味噌煮 甘酢きゃべつ	米 / 牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,じゃがいも,大根,エリンギ,人参,さば節,味噌 等/ キャベツ,チンゲンツアイ 等	牛乳 揚げパン
12月3日(土) 12月17日(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 みかん 	米,鶏肉,しらたき,油揚げ,人参,しめじ,さば節 等/ 干切りごぼう,さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ みかん	牛乳 レーズンパン りんごゼリー
12月5日(月) 12月19日(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが かぶの甘酢煮 みかん	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,さやいんげん,さば節 等/ かぶ 等/ みかん	牛乳 ひじきごはん 
12月6日(火) 12月20日(火)	牛乳 せんべい	ごはん ビーフンチャー 炒めサラダ みかん	米 / 牛肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,にんにく,グリーンピース(冷),ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,上新粉 等/ キャベツ,小松菜 等/ みかん	牛乳 コーンのもちもち揚げ
12月7日(水) 12月21日(水)	牛乳 せんべい	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	米,塩ざけ 等/ 鶏肉,生揚げ,里いも,大根,生しいたけ,人参,れんこん,さば節 等/ 焼ふ,はくさい,小松菜,さば節,味噌 等	牛乳 みかん おかき
12月8日(木)	牛乳 りんご	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 煮浸し	米 / 豚肉,生揚げ,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,人参,ブイヨン,トマトケチャップ,片栗粉 等/ 小松菜,かぶ 等	牛乳 カレーうどん
12月9日(金) 12月23日(金)	牛乳 かき	ごはん 魚のゆず味噌焼 甘酢煮 すまし汁 	米 / さわら,ゆず,味噌 等/ はくさい,人参,ゆず 等/ 焼ふ,たまねぎ,人参,えのきたけ,糸みつば,さば節 等	(9日)牛乳,いもパン (9日)ミニゼリー (23日)牛乳,いもパン (23日)丸干し
12月10日(土) 12月24日(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 味噌汁 みかん	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,ほうれん草,コーン(冷) 等/ さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ みかん	牛乳 アップルパン ももゼリー 
12月12日(月) 12月26日(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん ちゃんこ煮 酢炒め	米,ふりかけ / 鶏肉,豆腐,はるさめ,はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,さば節,味噌 等/ 大根,きゅうり 等	牛乳 洋なし こめポン菓子 
12月13日(火)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 だいこんの炒め漬け 味噌汁	米 / カラスガレイ 等/ 大根,ほうれん草 等/ 油揚げ,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 くず餅:赤・柿・桃・黄 焼もち:青・白
12月14日(水)	牛乳 せんべい	ごはん エコふりかけ 筑前煮 味噌汁	米 / さば節 等/ 鶏肉,しらたき,たけのこ,人参,大根,ごぼう,さば節 等/ 油揚げ,さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 みかん せんべい
12月15日(木) 12月27日(火)	牛乳 せんべい	ごはん 吉野煮 おかか煮 みかん	米 / 鶏肉,生揚げ,里いも,干しいたけ,人参,大根,さやいんげん,だし昆布,片栗粉 等/ はくさい,ほうれん草,花かつお 等/ みかん	牛乳 焼芋 
12月28日(水)	牛乳 せんべい	ツナカレー 甘酢煮 甘夏みかん 	米,まぐろ,ベーコン,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉 等/ 切干し大根,人参 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 ミニゼリー おかき
お楽しみ会 12月22日(木)	牛乳 せんべい	ケチャップライス フライドチキン 煮浸し,野菜スープ 甘夏みかん	米,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイヨン,トマトケチャップ 等/ 鶏肉,小麦粉,片栗粉 等/ キャベツ,人参 等/ ロースハム,チンゲンツアイ,たまねぎ,ブイヨン 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 スイートポテト風
誕生会 12月1日(木)	牛乳 せんべい	しそごはん 豚ヒレカツ 炒め漬け すまし汁,甘夏みかん	米,ゆかり / 豚ヒレ肉,小麦粉,パン粉,ウスターソース,トマトケチャップ 等/ はくさい,きゅうり 等/ (絹)豆腐,ほうれん草,えのきたけ,さば節 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 りんご蒸しパン



月平均栄養価(3歳以上児)  
月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 606kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g  
エネルギー 514kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.9g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

