

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
12月1日(金) 12月15日(金)	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 コーンのもちもち揚げ 
12月2日(土) 12月16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 いもパン みかんゼリー
12月4日(月) 12月18日(月)	牛乳 せんべい	ごはん ビーフシチュー 炒めサラダ	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),たまねぎ,ブイオン,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	牛乳 りんご おかし
12月5日(火) 12月19日(火)	牛乳 かき	ごはん 吉野煮 おかし	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	牛乳 ひじきごはん
12月6日(水) 12月20日(水)	牛乳 せんべい	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/ たまねぎ,人参,えのきたけ,糸みつば,さば節 等	牛乳 みかん せんべい 
12月8日(金) 12月26日(火)	牛乳 りんご	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 焼芋
12月9日(土) 12月23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 パン ももゼリー
12月11日(月) 12月25日(月)	牛乳 (11日)せんべい (25日)みかん	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	米,塩だけ 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/ たまねぎ,はくさい,小松菜,さば節,味噌 等	(11日)牛乳 みかん,おかし (25日)オレンジジュース スティックケーキ
12月12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13日(水) 12月27日(水)	牛乳 かき	ごはん 野菜の肉味噌煮 甘酢きゃべつ	米 / 牛肉,豚肉,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 わかめごはん
12月14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,ブイオン,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22日(金)	牛乳 かき 	ごはん かぼちゃの旨煮 ゆかり煮 味噌汁	米 / 鶏肉,かぼちゃ,人参,たまねぎ,さやいんげん,さば節 等/ はくさい,きゅうり,ゆかり 等/ 油揚げ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 野菜チップス 
12月28日(木)	牛乳 せんべい	ツナカレー 甘酢煮 	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,ブイオン,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	牛乳 甘夏みかん 米ボン菓子
お楽しみ会 12月21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),ブイオン,トマトケチャップ 等/ 鶏手羽元,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,ブイオン 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 スイートポテト風
誕生会 12月7日(木)	牛乳 せんべい	ごはん 豚ヒレカツ 炒め漬け すまし汁,甘夏みかん	米 / 豚肉,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,しめじ,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) エネルギー 596kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.4g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 510kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.7g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

