



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	土	あんかけそば	豚バラ肉 かまぼこ	中華麺 片栗粉	白菜 もやし 人参 椎茸 さやえんどう	おかし	おかし	
3	月	麦入りご飯 回鍋肉 フカヒレ風スープ	豚バラ肉 卵	ご飯 押麦 タレ なたね油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 人参 ねぎ	※アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	
4	火	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	豆腐 合挽ミンチ みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 三温糖	玉葱 人参 生姜 ねぎ もやし コーン	※きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 三温糖 マーガリン 牛乳	
5	水	ご飯 れんこん入りつくね焼 こまつ納豆 みそ汁	鶏ミンチ 卵 納豆 ジャコ 鰹節 みそ	ご飯 三温糖	玉葱 蓮根 人参 生姜 塩昆布 小松菜 大根 わかめ ねぎ	※ラスク 牛乳	食パン ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
6	木	ふりかけご飯 タラの野菜あんかけ オレンジ	タラ	ご飯 ふりかけ 三温糖 片栗粉 なたね油	玉葱 もやし 人参 ピーマン 干し椎茸 筍 オレンジ	※ジャコ若菜おにぎり	ご飯 ジャコ 若菜ごはんの素	
7	金	ハヤシライス 大根サラダ	豚肩ロース ツナ	ご飯 じゃがいも マーガリン 薄力粉 なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピース ケチャップ 大根 胡瓜 ケチャップ	全員:バナナ 星たべよ 幼児:きらず揚げ 牛乳	バナナ 星たべよ きらず揚げ 牛乳	
8	土	カレーうどん	豚バラ肉 豚肩ロース 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	白菜 玉葱 人参 椎茸 ねぎ	おかし	おかし	
10	月	ひじきご飯 具沢山汁 胡瓜の梅肉和え	油揚げ ジャコ 豚バラ肉 みそ 鰹節	ご飯 なたね油 なたね油 三温糖	ひじき 人参 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ 胡瓜 梅肉	※フルーツヨーグルトあえ	バナナ りんご ヨーグルト フルーツ缶詰各種	
11	火	三色ごはん 胡瓜もみ 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖	ほうれん草 胡瓜 わかめ えのき草 わかめ ねぎ	※ハムとチーズのパンケーキ 牛乳	HM粉 ハム チーズ 牛乳 牛乳	
12	水	ご飯 プリの塩焼き 大豆入りひじき煮 小松菜のみそ汁	ぶり 大豆 油揚げ みそ 油揚げ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 小松菜 玉葱	干し芋 エースコイン 全員:ばかうけ 牛乳	←すずらん~ひまわり ←さくら~たんぼぼ ばかうけ 牛乳	
13	木	麦入りご飯 けんちん汁 もつとしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 里芋 こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※ココアプリン 牛乳	プリンの素(卵不使用) 牛乳 三温糖 ココア ホイップ チョコイス 牛乳	
14	金	ご飯 鶏肉のごまみそチーズ焼き コーンサラダ オニオンスープ	鶏モモ肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 ごま マヨネーズ なたね油 クルトン	キャベツ コーン 玉葱 人参 パセリ	りんご 北の卵サブレ 牛乳	りんご 北の卵サブレ 牛乳	
15	土	クリスマス礼拝・祝会						
17	月	ご飯 鱈の西京焼き いそあえ 清汁	鱈 西京みそ 豆腐	ご飯 三温糖	小松菜 もやし 人参 海苔 わかめ ねぎ	※ツナ玉お好み焼き 牛乳	薄力粉 卵 キャベツ ツナ チーズ 削り粉 青のり ソース 牛乳	
18	火	麦入りご飯 筑前煮 即席漬け	鶏モモ肉 竹輪	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 大根 ごぼう 蓮根 いんげん キャベツ 胡瓜 大根	※フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	
19	水	ご飯 雪なべ汁 じゃが芋とツナのごま和え	豚肩ロース 豆腐 油揚げ ツナ	ご飯 なたね油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	大根 しめじ 白菜 ねぎ ねぎ	みかん 黒糖みるく 牛乳	みかん 黒糖みるく 牛乳	
20	木	ロールパン ビーフシチュー ごぼうサラダ	牛モモ肉 ツナ	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロッコリー ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ 鰹節 醤油	
21	金	普なつかしナポリタン かぼちゃサラダ ゼリー(幼児) わかめごはん	ソーセージ ベーコン 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ かぼちゃ 胡瓜 人参	※◎五平餅 (ごましょうゆ味) 牛乳	白米 もち米 ごま 醤油 みりん 牛乳	
22	土	豚汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにやく なたね油 ゼリー	カットわかめ 人参 大根 玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
24	月	振替休日(天皇誕生日)						
25	火	ご飯 からあげ チーズサラダ スープ	鶏モモ肉 チーズ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	生姜 レタス 胡瓜 玉葱 人参	※クロワッサンサンド 牛乳	クロワッサン 桃缶詰 ホイップ 牛乳	
26	水	麦入りご飯 肉じゃが チンゲン菜のごま和え	牛モモ肉	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	玉葱 人参 チンゲン菜 人参 コーン	いちごヨーグルト ハーベスト	いちごヨーグルト ハーベスト	
27	木	インディアンピラフ ポトフ風スープ	ソーセージ ベーコン	ご飯 なたね油 じゃがいも なたね油	玉葱 人参 グリーンピース 人参 キャベツ 玉葱	白い風船 ぼたぼた焼 牛乳	白い風船 ぼたぼた焼 牛乳	
28	金	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース	ご飯 片栗粉 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 人参 筍 干し椎茸 胡瓜	保育終了		
29	土	年末休園						
30	日	年末休園						
31	月	年末休園						

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鱈、ぶり、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、蓮根、さつまいも、大根、人参、チンゲン菜、白菜、りんご、みかんです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.5 g	カルシウム	213 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	406 μg	ビタミンB2	0.35 mg	エネルギー	
	脂肪	15.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.22 mg	ビタミンC	18 mg	455 Kcal	
幼児	蛋白質	18.8 g	カルシウム	202 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	486 μg	ビタミンB2	0.35 mg	エネルギー	
	脂肪	17.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンB1	0.25 mg	ビタミンC	21 mg	527 Kcal	

