



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 水	①麦入りご飯 ②カレイのから揚げ ③けんちん汁	カレイ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 こんにやく 里芋 なたね油	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	※イタリアン 牛乳	ベーコン キャベツ コーン ケチャップ 小麦粉 卵 長芋 チーズ ソース 牛乳	
2 木	①ロールパン ②クリームシチュー ③チーズサラダ	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	ロールパン じゃがいも なたね油 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜	◎※鶏そぼろおにぎり	ご飯 鶏ミンチ 醤油他	
3 金	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 なたね油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油 三温糖	白菜 たけのこ 人参 干し椎茸 胡瓜	※ココアバナナパウダーケーキ 牛乳	バナナ マーガリン ココア HM粉 卵 三温糖 牛乳	
4 土	①ガバオライス風	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 片栗粉 三温糖	玉ねぎ いんげん 赤ピーマン コーン にんにく パセリ	おかし	おかし	
6 月	①冬野菜カレー ②コーンサラダ	牛もも肉	ご飯 なたね油 里芋 マヨネーズ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ コーン	(1)※抹茶プリン (2)あんぱんまんせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 抹茶 ホイップ 三温糖 せんべい 牛乳	
7 火	①ご飯 ②鮭の香味焼き ③大根サラダ ④白菜のコンソメスープ	鮭 粉チーズ ツナ	ご飯 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参 白菜	(1)オレンジ (2)こんがりサクサク 牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
8 水	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③チャプチェ風炒め	合挽ミンチ 豆腐 みそ 牛もも肉	ご飯 片栗粉 ごま油 三温糖 はるさめ ごま ごま油 タレ	玉ねぎ 人参 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸 筍	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン イチゴジャム スライスチーズ 牛乳	
9 木	①麦入りご飯 ②ポークビーンズ ③じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 押麦 なたね油 三温糖 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)ヨーグルト (2)豆乳ウエハース	ヨーグルト ウエハース	
10 金	①即席ピビンバ ②はるさめスープ	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 タレ ごま油 はるさめ	切干大根 人参 もやし いら しめじ わかめ コーン 人参 玉ねぎ	カスタードミニデニッシュ 牛乳	デニッシュパン 牛乳	
11 土	〈幼児〉クリスマス祝会 〈乳児〉通常保育				給食: サンドイッチ、牛乳	おかし	おかし
13 月	①麦入りご飯 ②ぶりの塩焼き ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	ぶり 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖 さつまいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 塩 牛乳	
14 火	①三色ごはん ②紅白なます ③麩のすまし汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 なたね油 三温糖 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※ツナマヨトースト 牛乳	食パン ツナ マヨネーズ パセリ 牛乳	
15 水	①照り焼きどんぶり ②具沢山汁	鶏もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 片栗粉 ごま 三温糖 なたね油	ねぎ 生姜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)バナナ (2)ごまビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
16 木	①昔なつかしナポリタン ②マセドアンサラダ	ベーコン ウインナー 牛乳 ハム	スパゲティ マーガリン なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつお節 醤油	
17 金	①ご飯 ②塩から揚げ ③ジャコサラダ ⑤ゼリー(幼児) ④コーンポタージュスープ	鶏もも肉 ジャコ 牛乳	ご飯 片栗粉 なたね油 和風ドレッシング ゼリー	生姜 にんにく レタス 胡瓜 トマト コーン コーン パセリ クリームコーン	カステラ 牛乳	カステラ 牛乳	
18 土	①ミニカスタードロールパン ②ポトフ風スープ	ベーコン 牛もも肉	カスタードロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	おかし ※キャロット蒸しパン	おかし HM粉 人参ジュース 三温糖	
20 月	①ハッシュドビーフ ②さつまいものサラダ	鶏肝臓 鯖 みそ	さつまいも マヨネーズ ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	胡瓜 人参 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 ねぎ	(1)りんご (2)エントリー 牛乳	りんご クリーム入りビスケット 牛乳	
21 火	①ご飯 ③もつのはぐれ煮 ②鯖の野菜甘酢あんかけ ④冬瓜のみそ汁	鶏肝臓 鯖 みそ	ご飯 押麦 こんにやく 里芋 かぼちゃ 片栗粉 三温糖	大根 人参 ねぎ	※ほうれん草ケーキ 牛乳	ほうれん草 HM粉 三温糖 牛乳 卵 マーガリン 牛乳	
22 水	①麦入りご飯 ②粕汁 ③かぼちゃのそぼろあんかけ	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ 酒粕 鶏ミンチ	ご飯 押麦 こんにやく 里芋 かぼちゃ 片栗粉 三温糖	大根 人参 ねぎ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 粉チーズ 牛乳 牛乳	
23 木	①ご飯 ②筑前煮 ③彩り納豆和え	鶏もも肉 ちくわ ちくわ 油揚げ 納豆 鯉節	こんにやく なたね油 三温糖 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 小松菜 人参	※莓のクロワッサンサンド 牛乳	白玉粉 HM粉 粉チーズ 牛乳 牛乳	
24 金	①ご飯 ②豚かつ ③ごぼうサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	豚ヒレ肉 卵 ツナ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま 三温糖 マヨネーズ ごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	牛乳	クロワッサン ホイップ 莓 牛乳	
25 土	①チキンライス	鶏もも肉	ご飯 なたね油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ	おかし	おかし	
27 月	①豚汁うどん ②じゃがいもとツナのごま和え	豚バラ肉 油揚げ みそ ツナ	うどん 里芋 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ ねぎ	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
28 火	①和風カレーどんぶり	豚肩ロース肉 油揚げ	なたね油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ			
29 水	<h2 style="color: red;">年末休園</h2>						
30 木							
31 金							

※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。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、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、ぶり、鯖、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、大根、長芋、人参、白菜、ほうれん草、レタス、蓮根、リンゴです。

《 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	17.1g	カルシウム	209mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	320 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	16.2g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	15mg	436kcal	
幼児	蛋白質	20.1g	カルシウム	194mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	378 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	18.2g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	20mg	531kcal	