



日曜	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 木	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③ほうれん草ともやしのナムル ④春雨スープ	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)りんご (2)麦ふぁー (3)牛乳	りんご ウエハース 牛乳						
2 金	①ご飯 ②八宝菜 ③もやしのコーンとえ	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 片栗粉 こめ油 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし 人参 コーン	(1)ブルー (2)チーズ(幼児のみ) (3)エントリー (4)牛乳	ブルー チーズ ビスケット 牛乳						
3 土	①◎じゃこ混ぜご飯 ②鶏肉と里芋のみそ汁	じゃこ かつお節 鶏もも肉 みそ	ご飯 ごま油 里芋	ねぎ 大根 白菜 人参	おかし	おかし						
5 月	①冬野菜カレー(麦入りご飯) ②彩りコールスロー	牛もも肉	ご飯 押麦 里芋 こめ油 マヨネーズ	大根 人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)※フルーツヨーグルト和え	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル りんご缶 ヨーグルト						
6 火	①ご飯 ②鮭の香味焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	鮭 チーズ 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)※シュガートースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳						
7 水	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④チーズサラダ	牛乳 鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	(1)※おなかじゃこおにぎり	ご飯 じゃこ かつお節						
8 木	①ご飯 ②すき焼き風煮 ③彩り納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 ふしらたき 三温糖 こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	(1)※ボンデケーキ (2)牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳						
9 金	①ご飯 ②塩から揚げ ③マセドアンサラダ ④わかめのみそ汁 ⑤ゼリー(幼児のみ)	鶏もも肉 ハム みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	しょうが にんにく 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ミニメロンパン (2)牛乳	メロンパン 牛乳						
10 土	①野菜たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 なら	おかし	おかし						
12 月	①ひじきご飯 ②じゃがいもとツナのごま和え ③豆腐のみそ汁	油揚げ じゃこ ツナ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ わかめ	(1)※ほうじ茶プリン (2)おにぎりせんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳						
13 火	①ハヤシライス ②じゃこサラダ	豚肩ロース肉 じゃこ	ご飯 小麦粉 マーガリン 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※黒糖蒸しパン (2)牛乳	HM粉 牛乳 黒砂糖 牛乳						
14 水	①麦入りご飯 ②◎メルルーサの竜田揚げ ③けんちん汁	メルルーサ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 キャノーラ油 里芋 こんにやく	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)人参ジャムサンドイッチ (2)牛乳	食パン りんご 人参 三温糖 レモン汁 牛乳						
15 木	①三色ごはん ②紅白なます ③ふの清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳						
16 金	①ご飯 ②れんこん入りつくね焼き ③大根サラダ ④さつまいものみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 れんこん しょうが 塩昆布 大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ ねぎ	(1)カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳						
17 土	クリスマス礼拝・祝会											
0・1歳 午前保育 (給食)パン、牛乳												
19 月	①ご飯 ②鯖の味噌焼き ③切干大根煮 ④白菜スープ	鯖 みそ 油揚げ	ご飯 マヨネーズ 三温糖 すりごま 三温糖 春雨 片栗粉	切干大根 玉ねぎ 人参 白菜 人参	(1)ポテトのチーズ焼き (2)牛乳	じゃがいも チーズ 牛乳						
20 火	①昔なつかしナポリタン ②スイートポテトサラダ	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン こめ油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)麦入り鮭わかめおにぎり (2)牛乳	ご飯 押麦 鮭 わかめ						
21 水	①ふりかけご飯 ②粕汁 ③南瓜のそぼろあんかけ	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏ミンチ	ご飯 ふりかけ 里芋 こんにやく 酒粕 三温糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 南瓜	(1)ほうれん草ケーキ (2)牛乳	HM粉 ほうれん草 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳						
22 木	①ご飯 ②ハンバーグ ③コロコロサラダ ④コーンポタージュスープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 ハム チーズ 牛乳	ご飯 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー コーン クリームコーン パセリ	(1)苺のクロワッサンサンド (2)牛乳	クロワッサン 苺 ホイップ 牛乳						
23 金	①ご飯 ②筑前煮 ③こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖 こめ油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	(1)みかん (2)ビスコ (3)牛乳	みかん ビスケット 牛乳						
24 土	①わかめご飯 ②◎豆乳みそ鍋風	豚バラ肉 ウインナー 豆乳 みそ	ご飯 マロニー こめ油	わかめ 白菜 大根 人参 しめじ ねぎ	おかし	おかし						
26 月	①照り焼きどんぶり ②田舎汁	鶏もも肉 豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま	しょうが ねぎ 南瓜 人参 ごぼう ねぎ	(1)焼きそば (2)牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ソース 青のり 牛乳						
27 火	①ご飯 ②鯖のトマトケチャップ煮 ③ごぼうサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ すりごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	(1)ヨーグルト (2)ホームパイ	ヨーグルト パイ菓子						
28 水	①芋ごはん ②具沢山汁	豚バラ肉 みそ	ご飯	さつまいも 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ドーナツ (2)牛乳	ドーナツ 牛乳						
29 木	年末休園											
30 金												
31 土												

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。 注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉
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NEG(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、南瓜、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、大根、人参、白菜、ほうれん草、マッシュルーム、レタス、れんこん、みかん、鯖、プリです。

《 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	17.7g	カルシウム	253mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	349 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー	449kcal
	脂肪	16.7g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	16mg		
幼児	蛋白質	20.3g	カルシウム	225mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	407 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	536kcal
	脂肪	18.0g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	20mg		