

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02月	グレープフルーツ、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、三色味噌和え、白菜スープ	カロチンケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○調製豆乳、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、◎グレープフルーツ、しめじ、にんじん、はくさい、もやし、○かぼちゃ、焼きのり	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、洋風だしの素
03火	カリコリきゅうり、お茶	高野豆腐そぼろ混ぜご飯、かつおの塩焼、春雨サラダ、すまし汁(えのき・みつ菜)	ベジタブル煎餅、りんご、牛乳125	米、はるさめ、三温糖、米こうじ、ごま油	○牛乳、かつお(秋)、鶏ひき肉、凍り豆腐、いわし(煮干し)	根みつば、◎きゅうり、○りんご、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ	しょうゆ、酒、酢、みりん、おろししょうが、食塩、◎食塩
04水	しらす煎餅、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、人参しりしり、みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ふかしいも、飲むヨーグルト	米、○さつまいも(皮付)	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、にら、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく
05木	豆花クッキー、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、りっちゃんサラダ、バナナ1/3、お茶	コーンスープ(豆乳)、食パン	米、○食パン、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、ハム、釜揚げしらす、かつお節	バナナ、キャベツ、○クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、コーン缶、○コーン缶、干ししいたけ、にんにく	酢、○洋風だしの素、洋風だしの素、食塩、○食塩
06金	ももゼリー、お茶	けんちんうどん、かじきの竜田揚げ、きゅうりとえのきの酢の物、お茶	チーズおかかおにぎり、野菜ジュース	ゆでうどん、○胚芽米、さといも(冷凍)、油、片栗粉、三温糖	かじき、かにかまぼこ、○チーズ、油揚げ、○かつお節	○野菜ミックスジュース、きゅうり、えのきたけ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、○しょうゆ、酢、酒
07土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
09月	このはせんべい、お茶	白ご飯、マーメレードチキン、スパゲティサラダ、ミネストローネ	うさぎのしっぽ、みかん、牛乳125	米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム	○みかん、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、マーメレード、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩
10火	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、きのこハンバーグ、ひじき中華サラダ、豆乳入りみそ汁(豆腐・大根・油揚げ)	ピザトースト、牛乳125	米、○食パン、はるさめ、油、パン粉、ごま油、三温糖、○油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、豆乳、米みそ(甘みそ)、油揚げ	もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、○コーン缶、○ピーマ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢
11水	花せんべい、お茶	鶏ごぼうごはん、タンドリーフィッシュ、もやしコーンサラダ、わかめスープ	あべかわマカロニ、飲むヨーグルト	胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さば、鶏ひき肉、○きな粉	もやし、きゅうり、ごぼう、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ごま	みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、洋風だしの素、酢、食塩、カレー粉、○食塩
12木	バナナ1/3、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、キャベツ香りの漬け、オレンジ、お茶	ミレービスケット、干し芋、牛乳125	米、片栗粉、ごま油、三温糖、さつまいも(皮つき)	○牛乳、生揚げ、○豚肉(ロース)	◎バナナ、緑豆もやし、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、ごま、レモン果汁	しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、酒
13金	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、青菜キャベツおかか和え、呉汁	肉味噌、野菜ジュース	米、○ゆで中華めん、○油、○三温糖、○片栗粉	さけ、○豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、○米みそ(甘みそ)、大豆水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○たまねぎ、だいこん、○きゅうり、もやし、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○おろししょうが、○しょうゆ、○酒
14土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16月	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、コールスローサラダ、すまし汁(えのき・ほうれん草)	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○調製豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、にら、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩
17火	ミニハート、お茶	ミートソーススパゲティ、サラダバイキング、バナナ1/3、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○胚芽米、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、セロリ、カットわかめ、○カットわ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、酢、食塩、○食塩
18水	星せんべい、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、ココロサラダ、ABCスープ	誕生日会デザート、牛乳125	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが
19木	グレープフルーツ、お茶	ふりかけごはん、高野豆腐そぼろあん、きゅうり胡麻和え、みそ汁(さつまいも・玉葱)	ボンデケーキ、飲むヨーグルト	胚芽米、さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター、油、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏ひき肉、○牛乳、凍り豆腐、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、◎グレープフルーツ、にんじん、根みつば、干ししいたけ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、食塩
20金	ぶどうゼリー、お茶	白ご飯、かつおみそマヨ焼き、冬至かぼちゃ、春雨スープ	カルシウムせんべい、みかん、野菜ジュース	米、マヨネーズ、三温糖、はるさめ	かつお(秋)、あずき(ゆで)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	○野菜ミックスジュース、○みかん、日本かぼちゃ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、みりん、洋風だしの素、食塩
21土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
23月	りんご、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、ゆかり和え、もずくスープ	じゃこチーズトースト、牛乳125	米、○食パン、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○釜揚げしらす、○とろけるチーズ	だいこん、◎りんご、たまねぎ、きゅうり、もずく、えのきたけ、いんげん、ねぎ、にんにく、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、おろししょうが、食塩
24火	☆クリスマスメニュー☆ お楽しみに☆						
25水	茹でさつまいも、お茶	五目ごはん、さばの塩焼、ブロックベーコンサラダ、オレンジ、お茶	スープパスタ(ベーコン)、野菜ジュース	◎さつまいも(皮付)、胚芽米、○サラダ用スパゲティ、油、三温糖	さば、○ベーコン、ベーコン、鶏もも肉、油揚げ	○野菜ミックスジュース、ブロックベーコン、オレンジ、○キャベツ、コーン缶、板こんにゃく、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、干	○ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、○洋風だしの素、○食塩、みりん
26木	みかんゼリー、お茶	白ご飯、ポークカレー、サラダバイキング、バナナ1/3、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、じゃがいも、○コーンフレーク、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢
27金	豆腐ブレッド、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、切昆布煮、豚ちゃんこスープ	インドサモサ、飲むヨーグルト	米、◎米粉パン、○ぎょうざの皮、○じゃがいも、○油、油、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、○豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)	こんぶ(煮物用)、板こんにゃく、はくさい、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、○カレー粉、○食塩
28土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ

12月平均栄養価  
(幼児組)  
エネルギー 511kcal  
たんぱく質 21.8g  
脂質 15.1g  
塩分 1.8g