

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		
01 火	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、ハンバーグ、三色胡麻和え、ABCスープ	キャロット蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、パン粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○にんじん、キャベツ、すりごま	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	12月平均栄養価 (幼児組) エネルギー 488kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.0g 塩分 1.7g
02 水	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、きゅうり胡麻和え、オレンジ、お茶	スープパスタ(ペーコン)、野菜ジュース	米、○サラダ用スパゲティ、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ペーコン、釜揚げしらす	○野菜ミックスジュース、きゅうり、オレンジ、○キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、ピーマン、すりごま、干しいたけ、にんにく	○ケチャップ、洋風だしの素、○洋風だしの素、○食塩、食塩	
03 木	豆花クッキー、お茶	五目ごはん、鶏の海苔照り焼き、スパゲティサラダ、すまし汁(えのき・ほうれん草)	いちご、うさぎのしっぽ、牛乳125	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	○いちご、きゅうり、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、板こんにゃく、焼きのり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、酢、おろしにんにく	
04 金	クラッカー、お茶	けんちんうどん、かじきの竜田揚げ、バナナ1/3、お茶	チーズおかわおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、さといも(冷凍)、油、片栗粉	○牛乳、かじき、○チーズ、油揚げ、○かつお節	バナナ、だいごん、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、酒	
05 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	
07 月	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、ぶり胡麻照り焼き、りっちゃんサラダ、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)	ジャムパン(ブルーベリー)、牛乳125	米、○ライ麦パン、油、三温糖	○牛乳、ぶり、調製豆腐、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、だいごん、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、しめじ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩	
08 火	しらす煎餅、お茶	白ご飯、油淋鶏、ナムル、バナナ1/3、お茶	ピーチブルーチェ、アスパラビスケット、野菜ジュース	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳	○野菜ミックスジュース、バナナ、○もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、にんにく、もやし、ほうれんそう、すりごま	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	
09 水	ミレービスケット、お茶	白ご飯、豆腐の中華煮、もやしコーンサラダ、オレンジ、お茶	ツナマヨフォカッチャ、牛乳125	米、○コッペパン、○マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶	オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、にんじん、○きゅうり、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、酢、食塩	
10 木	星せんべい、お茶	塩ラーメン、焼き餃子、ゆかり和え、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○胚芽米、油	○牛乳、鶏ひき肉	だいごん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、おろししょうが、食塩、○食塩	
11 金	ぶどうゼリー、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、青菜ごぼう中華サラダ、白菜スープ	カロチンケーキ、豆乳125	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま油、油、三温糖	○調製豆腐、かじき、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)、ペーコン	ごまつな、しめじ、○かぼちゃ、にんじん、ごぼう、はくさい	みりん、酢、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	
12 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	
14 月	ミニハート、お茶	ふりかけごはん、高野豆腐ぼろあん、カミカミ和え、トマト、お茶	フルーツヨーグルト、野菜ジュース	胚芽米、○三温糖、三温糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、凍り豆腐、さきいか	○野菜ミックスジュース、トマト、たまねぎ、だいごん、きゅうり、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○バナナ、○ハイン缶、にんじん、○キウイフルーツ、根みつ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢	
15 火	このはせんべい、お茶	白ご飯、チキンカレー、サラダパイキング、グレープフルーツ、お茶	あべかわマカロニ、牛乳125	米、じゃがいも、○マカロニ・スパゲティ、はるさめ、○三温糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、調製豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○きな粉	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく	カレー粉、しょうゆ、酢、○食塩	
16 水	こまるせんべい、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、じゃこ納豆、みそ汁(キャベツ・油揚げ)	大学芋、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、片栗粉、パン粉、○油、三温糖、○三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、納豆、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、○黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、○しょうゆ、食塩	
17 木	カリコリきゅうり、お茶	ひじきごはん、さばの胡麻照り焼き、キャベツ香り漬、すまし汁(麩・えのき・三つ葉)	ナポリタン、野菜ジュース	米、○スパゲティ、焼ひ、三温糖、油	さば、○ペーコン、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、◎きゅうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、えのきだけ、根みつば、ごま、ひじき、レモン果汁、黒ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○洋風だしの素、◎食塩	
18 金	豆腐ブレッド、お茶	白ご飯、マーメイドチキン、切干大根中華サラダ、わかめスープ	ベジタブル煎餅、チーズ、牛乳125	米、◎米粉パン、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○チーズ、ちくわ	きゅうり、にんじん、マーメイド、切り干しだいごん、ねぎ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酒、洋風だしの素、酢、食塩	
19 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)	だいごん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
21 月	花せんべい、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、きゅうりハムサラダ、バナナ1/3、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、ハム	バナナ、もやし、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉	
22 火	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、さわやか漬、春雨スープ	アニマルビスケット、ヨーグルト、野菜ジュース	米、はるさめ	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○ヨーグルト(加糖)	○野菜ミックスジュース、だいごん、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	
23 水	みかんゼリー、お茶	押し麦ごはん、生揚げもやし炒め、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	米、はとむぎ粒、油、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、ハム、かつお節	緑豆もやし、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、こんぶ佃煮	酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、酒	
24 木	茹でさつま芋、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、三色野菜の浅漬(大根)、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、◎さつまいも(皮付)、○胚芽米、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○しらす干し	だいごん、○とうもろこし、きゅうり、にんじん、ねぎ、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、食塩、○食塩	
25 金	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、野菜スープ	ピザトースト、牛乳125	米、○食パン、マヨネーズ、○油	○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、ペーコン、かにかまぼこ	いんげん、キャベツ、○たまねぎ、しめじ、にんじん、○コーン缶、○ピーマン、すりごま	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酒、みりん、食塩	
26 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	
28 月	カリコリだいごん(マヨ)、お茶	さくらごはん、スタミナ焼き、青菜とひじきの胡麻和え、春雨スープ	シュガートースト、牛乳125	米、○食パン、はるさめ、油、◎マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、◎だいごん、コーン缶、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、すりごま、ひじき、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、酢、洋風だしの素、食塩	
30 水	オレンジ、お茶	みそラーメン、揚げ餃子、酢の物、お茶	梅じゃこおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、米みそ(甘みそ)	◎オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	