



日	曜	献立	3色分類			アレルギー	9時	15時	
			あか (体を作る・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)				
1	月	枝豆ごはん 沢煮椀 魚のみそマヨ焼き 野菜のごま和え フルーツ(みかん)	さけ まだい 麦みそ 豚肉 かまぼこ	米 マヨネーズ いりごま	えだまめ ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ キャベツ ほうれんそう みかん	卵 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま	牛乳 柿	牛乳 ミニクロワッサン	
2	火	ごはん チキンカツ ひじきのサラダ フルーツ(柿)	鶏肉 まぐろ水煮	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 いりごま マヨネーズ	キャベツ トマト はくさい ひじき にんじん きゅうり れんこん かき	卵 小麦 りんご 鶏肉 ごま	牛乳 りんご	牛乳 さつま芋ケーキ (手作り)	
3	水	カレーライス 和風サラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり バナナ	小麦 乳 バナナ 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 黒糖雪のやど	
4	木	ごはん すきやき風煮 野菜の卵とじ フルーツ(りんご)	牛肉 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん はくさい 太ねぎ キャベツ たまねぎ りんご	卵 小麦 りんご 牛肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 マリービスケット	
5	金	ごはん ポークチャップ マセドアンサラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ロースハム	米 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン 黄バブリカ きゅうり コーン みかん	卵 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 バターシュガートースト (手作り)	
6	土	☆ 生活発表会(幼稚園部) ☆							
8	月	ごはん みそ汁 鮭のフライ 切干大根の煮物 フルーツ(りんご)	さけ まだい 豆腐 麦みそ 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 三温糖	たまねぎ はくさい カットわかめ 切干だいこん さやいんげん にんじん りんご	小麦 さけ りんご 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ようかん (手作り)	
9	火	麻婆豆腐丼 パンサンスー フルーツ(バナナ)	豆腐 豚ミンチ ロースハム	米 サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 太ねぎ にんにく しょうが きゅうり バナナ	小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 コーンパン	
10	水	もち麦ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリー・マヨポン和え フルーツ(みかん)	鶏肉	米 もち麦 三温糖 いりごま マヨネーズ	レタス トマト キャベツ にんじん ブロッコリー みかん	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ホットケーキ (手作り)	
11	木	ごはん 松風焼き 根菜煮 ブチゼリー	鶏ミンチ 豆腐 赤みそ	米 パン粉 いりごま サラダ油 さといも 三温糖 ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト だいこん れんこん さやいんげん	小麦 鶏肉 ゼラチン 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 かっぱえびせん	
12	金	ごはん 牛肉の焼き肉風 青菜の菜種和え フルーツ(りんご)	牛肉 鶏卵	米 サラダ油	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん ほうれんそう もやし りんご	卵 小麦 りんご 牛肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 黒糖まんじゅう	
13	土	かき揚げうどん 大根サラダ フルーツ(バナナ)	むきえび	ゆでうどん てんぷら粉 サラダ油 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり バナナ	卵 えび 小麦 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 バタースイートパン	
15	月	ごはん 豚汁 魚のかば焼き ほうれん草の白和え キャンディーチーズ	さわら まだい 豚肉 麦みそ 豆腐 白みそ チーズ	米 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま	だいこん にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 ビスコ	
16	火	ごはん おでん 甘酢あえ フルーツ(みかん)	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵 水煮 かに風かまぼこ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん きゅうり もやし カットわかめ みかん	かに 卵 小麦 りんご 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン (手作り)	
17	水	<Xmas・誕生会> チキンライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ Xmasケーキ	鶏肉 ホイップクリーム	米 でん粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ケーク	たまねぎ しょうが レタス トマト きゅうり コーン にんじん いちご	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 星たべよせんべい	
18	木	食パン ごはん(0.1.2才) さつま芋クリームシチュー マカロニオーロラソース フルーツ(バナナ)	鶏肉 牛乳	食パン 米 さつまいも サラダ油 バター マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン えだまめ きゅうり キャベツ バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 鶏肉	牛乳 みかん	牛乳 マーラーカオ	
19	金	<終園式> ごはん パンパーグ シーフードサラダ フルーツ(りんご)	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 牛乳 まぐろ水煮 かに風かまぼこ	米 パン粉 サラダ油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり りんご	かに 卵 小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	
20	土	そばめし 蛋スープ ささみのみそマヨあえ フルーツ(みかん)	豚肉 鶏肉 麦みそ 鶏卵	中華めん 米 サラダ油 いりごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし カットわかめ 葉ねぎ みかん	卵 小麦 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ラスク(手作り)	
22	月	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう フルーツ(りんご)	まだい 豆腐 麦みそ 油揚げ	米 でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 いりごま	ビーマン たまねぎ だいこん 赤バブリカ カットわかめ 葉ねぎ ごぼう にんじん りんご	小麦 りんご 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 ミニクリームパン	
23	火	<生活発表会(保健部)> 親子丼 かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 鶏卵 さきいか 竹輪	米 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり キャベツ バナナ	卵 乳 小麦 いか バナナ 鶏肉 大豆		牛乳 フライドポテト	
24	水	ごはん ほうれん草のキッシュ 和風スパゲッティ フルーツ(みかん)	鶏卵 ベーコン 牛乳 まぐろ水煮	米 マヨネーズ スパゲッティ	たまねぎ ほうれんそう コーン トマト レタス にんじん しめじ みかん	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 卵のシフォンケーキ	
25	木	もち麦ごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(りんご)	豚肉	米 もち麦 サラダ油 三温糖		小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 バナナケーキ (手作り)	
26	金	ごはん 鶏つくね焼き 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	鶏ミンチ 豆腐 ロースハム	米 三温糖 でん粉 はるさめ マヨネーズ	れんこん たまねぎ 葉ねぎ レタス トマト きゅうり にんじん バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 スナックパン	
27	土	肉うどん 白菜サラダ フルーツ(みかん)	牛肉	ゆでうどん 米 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり はくさい コーン みかん	卵 小麦 牛肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 おにぎり ビスケット(0.1.2才)	

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が変わる場合もありますが、ご了承ください。

～食育だより～

今年も残りわずかとなりました。師が走り回るほど忙しい事から「師走しわす」と呼ばれるようになったそうです。

12月は、クリスマスや、大そうじ、年末年始に向けての準備などイベントが盛りだくさんで、気持ちも慌ただしくなり、体調も崩しやすくなります。温かい食べ物を食べて、体の中からぽかぽかになって、元気に来年を迎えてですね。

☆ 冬野菜を食べよう ☆

冬野菜には、からだを温める作用があります。

上手に旬の野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

・はくさい・かぶ・れんこん
・ごぼう・だいこん・ほうれん草
・ねぎ・さつまいも・など

