



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
1	日							
2	月	ぎゅうにゅうりんご	ごはん	すりみあげ はるさめのかふうあえ みそしる	油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、米	牛乳、絹ごし豆腐、すり身、卵、米みそ、かつお節	だいごん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ごぼう、コーン、えのきたけ、ひじき、わかめ	ぎゅうにゅう ロールカステラ(バナナ味)
3	火	ぎゅうにゅうビスコ	ごはん	ごもくオムレツ ふゆやさいのたきあわせ あまぎあえ	さといも、砂糖、油、米	卵、ミルク、鶏ひき肉、かつお節、きなこ	キャベツ、にんじん、だいごん、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、いんげん、干しいたけ	ミルク おとつと
4	水	ぎゅうにゅうマリー	ごはん	マーボーだいごん しらすあえ はるまき	油、片栗粉、砂糖、米	ミルク、豚ひき肉、しらす干し、米みそ	だいごん、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが	ミルク ばかうけ
5	木	ぎゅうにゅうみかん	パン	やきそば ブロッコリー やさいスープ	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖、ロールパン	豚肉	キャベツ、ブロッコリー、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン	おちゃ しおむすび
6	金	ぎゅうにゅうとんがりコーン	ごはん	さかなのムニエル にまめ ブロッコリー ワンタンスープ	ワンタンの皮、砂糖、小麦粉、油、バター、米	真だら、金時豆、豚肉	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ヨーグルジョイ しろいふうせん
7	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	おちゃ せんべい
8	日							
9	月	ぎゅうにゅうムーンライト	ごはん	いりどうふ ブロッコリー みそしる	さといも、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、だいごん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、ごま	ぎゅうにゅう だいがくさといも
10	火	ぎゅうにゅうてつりウエハス	ごはん	さかなのフライ ポイルやさい トマト ミルクみそしる	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、米	牛乳、真だら、豚肉、卵、米みそ、かつお節	りんご、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう	ぎゅうにゅう りんご
11	水	ぎゅうにゅうクリケット	ごはん	おやこに みかん ひじきサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米	卵、ミルク、鶏肉、凍り豆腐、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、いんげん、干しいたけ、ひじき	ミルク ハッピーターン
12	木	ぎゅうにゅうぼたぼたやき	パン	やさいらーめん さざなみあえ ポイルウイナー	中華めん、油、ロールパン	ウイナーソーセージ、ミルク、豚肉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、塩こんぶ	ミルク みかんゼリー
13	金	ぎゅうにゅうバナナ	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ シュウマイ	じゃがいも、油、砂糖、米	ミルク、豚肉、大豆、シュウマイ	たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、にんじん、キャベツ、コーン	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう
14	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	おちゃ せんべい
15	日							
16	月	ぎゅうにゅうフレンチパイ	ごはん	ふゆやさいカレー トマト フルーツサラダ	ホットケーキ粉、さといも、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵	トマト、バナナ、たまねぎ、りんご、もも缶、パイン缶、だいごん、にんじん、ねぎ、すりこま、しょうが	ぎゅうにゅう ごまむしぼん

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
17	火	ぎゅうにゅうほしたべよ	パン	わかめうどん ぎょうざ あおなのきりぼしあえ	うどん、砂糖、ロールパン	ミルク、鶏肉、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しいんご、わかめ	ミルク どうぶつビスケット
18	水	ぎゅうにゅうカルシウムせんべい	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう トマト みそしる	油、ごま油、砂糖、米	鮭、ミルク、さつまいぼ、米みそ、かつお節、薄揚げ	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ごんにゃく、いんげん、しめじ、ごま	ミルク ルヴァンクッキー 時折け小魚(以上児のみ)
19	木	どうにゅうハーベスト	ごはん	どりにくのてりやき いそあえ けんちんじる	さといも、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	鶏肉、木綿豆腐、かつお節、薄揚げ	バナナ、だいごん、もやし、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、焼きのり、しょうが	豆びよココア バナナ
20	金	ぎゅうにゅうももかん	ごはん	ほうれん草オムレツ かぼちゃのそぼろあんかけ すましじる	油、片栗粉、米	卵、ミルク、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かつお節	かぼちゃ、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのきたけ	ミルク オールレーズン
21	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	おちゃ せんべい
22	日							
23	月	ぎゅうにゅうえびまんげつ	ごはん	かぶのクリームシチュー はくさいツナサラダ バナナ	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、ツナ	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、ごま、レモン果汁	ぎゅうにゅう コーンマヨトースト
24	火	ぎゅうにゅうごまカルシウムせんべい	ごはん	さばのみぞれに ほうれん草のごまあえ みそしる	さつまいも、砂糖、米	牛乳、さばのみぞれ煮、絹ごし豆腐、米みそ、かつお節	りんご、ほうれん草、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごま	ぎゅうにゅう りんご
25	水	ぎゅうにゅうビスコ	ごはん	にんじんピラフ もみのきハンバーグ ブロッコリー ビタミンACEスープ	米、じゃがいも、油	卵、パンバーグ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、にんじん、こまつな、コーン	やさいジュース ケーキ
26	木	ぎゅうにゅうおとつと	ごはん	にくどうふ なっとうあえ トマト	砂糖、米	木綿豆腐、ミルク、豚肉、挽きわり納豆	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ほうれん草、しいたけ	ミルク こつご
27	金	ぎゅうにゅうマンナウエハス	パン	としこうどん ちくわのいそべあげ はなやさいサラダ	うどん、小麦粉、ごま油、油、砂糖、ロールパン	牛乳、ちくわ、薄揚げ、かまぼこ、卵、かつお節	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、ねぎ、にんじん、あおのり	ぎゅうにゅう みかん
28	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	おちゃ せんべい
29	日							
30	月							
31	火							

あすは冬至(とうじ)

クリスマス こんだて



12月21日は冬至(とうじ)です。 ~行事食で季節を感じましょう~
冬至は、1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったりすると、カゼをひかないといわれています。