



園長

副園長

栄養士

※12月のおにぎりの日は11日(金)、お弁当の日は28日(月)です。忘れずにご準備ください※

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	
				糖と力になるもの (黄色)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)	調味料			
1	火	発表会総合練習 御飯 じゃが芋みそ汁 赤魚のしょうが焼き 筑前煮	532.0(382.3) 21.8(15.4) 7.7(9.2) 2.6(1.8)	米、○米、じゃがいも、さといも、板こんにゃく、砂糖、油	あかうお、鶏もも肉、○さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○ごま	ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、○焼きのり、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、○酒、酒、みりん	ビスコ	鮭・チーズ おにぎり ほうじ茶	
2	水	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ 手作りゼリー	541.7(421.9) 15.6(11.9) 14.8(11.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○パン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん(べつたら漬)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、食塩、こしょう	クラッカー	パン 牛乳	
3	木	御飯 かぶみそ汁 豚かつ 春雨サラダ	545.9(447.0) 20.6(16.4) 17.9(13.8) 2.0(1.7)	米、○食パン、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵(厚焼き卵)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵	かぶ、もやし、きゅうり、にんじん、○みかん缶、○バナナ、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	クリームサンド 牛乳	
4	金	麦御飯 たまごスープ マカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え	553.3(426.0) 18.2(13.5) 15.7(11.5) 2.1(1.6)	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、パン粉、油、押麦	○牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、バター、粉チーズ、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう、マッシュルーム缶、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩	すずかすてら	菓子 牛乳	
7	月	麦御飯 すいとん汁 あかうおの煮付け ほうれん草のナムル	479.3(401.0) 22.4(18.1) 7.0(6.8) 1.8(1.3)	米、小麦粉、三温糖、ごま油、押麦	あかうお、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、ほうれんそう、だいこん、パイナップル(天然果汁)、ねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、コーン缶、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスケット	プリン	
8	火	移動図書 御飯 白菜みそ汁 ハンバーグ スパゲティのサラダ	562.9(479.8) 21.3(20.6) 16.5(18.1) 2.0(2.1)	米、○ロールパン、スパゲティ、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、◎チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、○ブルーベリージャム、きゅうり、キャベツ、カットわかめ	ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩、こしょう	チーズ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	
9	水	五色どんぶり 大根みそ汁 小松菜ともやしのあえ物 みかん	585.0(429.8) 24.9(18.5) 17.5(12.3) 2.9(2.8)	米、○ホットケーキ粉、押麦、油、砂糖	○牛乳、卵、○卵、たらこ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、○バター、でんぶ、いわし(煮干し)	みかん、○バナナ、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、いんげん、コーン缶、◎野菜ジュース	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	野菜ジュース	バナナ オレオケーキ 牛乳	
10	木	避難訓練 麦御飯 中華スープ マーボー豆腐 春巻き	498.1(397.6) 22.0(16.2) 13.9(10.4) 1.4(1.0)	米、春巻きの皮、油、片栗粉、はるさめ、押麦	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	すずかすてら	ソフール	
11	金	おにぎりの日	156.1(196.5) 5.3(5.5) 5.5(5.2) 0.3(0.3)		○牛乳	◎バナナ		バナナ	パン 牛乳	
14	月	麦御飯 豆腐みそ汁 豚肉の塩麹焼き ポテトサラダ	567.9(438.3) 22.1(18.2) 20.7(17.6) 2.5(2.2)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、押麦、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎チーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	チーズ	フレンチ トースト 牛乳	
15	火	御飯 白菜みそ汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう	524.1(376.7) 22.9(16.2) 16.5(15.3) 2.0(1.4)	米、○小麦粉、○なごいも、○油、油、砂糖、ごま油	ぶり、生揚げ、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○脱脂粉乳、○干しえび、ごま、○かつお節	はくさい、にんじん、ごぼう、○キャベツ、ねぎ、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酒、みりん、○ウスターソース	ビスコ	お好み焼き ほうじ茶	
16	水	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ ポイルブロッコリー ブルーベリーヨーグルト	458.5(363.7) 18.3(13.8) 13.0(10.1) 3.4(2.6)	干しうどん、油、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肉(肩ロース)、なると	たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、りんごジャム、あおのり	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ	クラッカー	肉まん ほうじ茶	
17	木	御飯 豆腐たまごみそ汁 たら甘酢あん 根菜の煮物	504.2(384.8) 17.7(13.0) 10.9(8.1) 2.3(1.6)	米、さといも、○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、ごま油	たら、木綿豆腐、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	だいこん、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、ごぼう、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、本みりん、酢	ゼリー	マシュマロ おこし ほうじ茶	
18	金	国際交流 麦御飯 大根みそ汁 肉豆腐(ひき肉) ほうれん草の納豆あえ	543.5(417.5) 22.7(17.3) 16.8(12.9) 1.8(1.7)	米、さつまいも、砂糖、押麦	○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、◎野菜ジュース	しょうゆ、みりん	野菜ジュース	菓子 牛乳	
21	月	麦御飯 わかめみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼き おでん	566.0(440.3) 27.7(20.3) 14.8(10.5) 2.9(2.2)	米、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、○オリーブ油、押麦	○牛乳、さけ、うずら卵水煮缶、ちくわ、さつま揚げ、○ヨーグルト(無糖)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター	だいこん、たまねぎ、○バナナ、にんじん、○ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	せんべい	小松菜 パウンドケーキ 牛乳	
22	火	冬至 御飯 冬至・かぼちゃのほうとう風 鶏肉の甘辛焼き ブロッコリーのごまあえ	465.2(368.3) 18.2(13.8) 5.9(5.1) 1.8(1.5)	米、ワンタンの皮、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、すりごま	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	クラッカー	回転焼き ほうじ茶	
24	木	クリスマス会 御飯 星入りシチュー ミートローフ 星ポテト&ブロッコリー	573.4(438.7) 18.9(14.0) 16.3(11.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、バター	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、マッシュルーム、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、食塩、こしょう、ナツメグ	星せんべい	菓子 ジョア	
25	金	麦御飯 豆腐みそ汁 さばのみそ煮 じゃが芋と鶏肉の煮物	510.1(409.8) 19.8(15.0) 13.0(10.7) 2.1(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、押麦	さば、木綿豆腐、○生クリーム、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	ビスケット	クリスマス ロールケーキ ほうじ茶	
28	月	平成27年 保育終了日 お弁当の日	49.2(45.5) 0.7(0.5) 2.0(1.4) 0.2(0.1)					ミニゼリー	菓子 ほうじ茶	
※ 保育料は期限までに納めましょう。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
※ 給食用のはしは毎日持ってきてください。				月平均 未満児	416	16.3	11.9	154	1.7	1.8
				以上児	534	21.4	14.6	188	2.3	

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。☁️は幼児組、完全給食の日です。

今年もお世話になりました。毎月、おにぎりの日・お弁当の日のご協力ありがとうございました。よいお年をお迎えください。