

日付	午前おやつ	主食 (未満児)	昼食 (全園児)	午後おやつ (全園児)	材 料			名(◎は午前おやつ ○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	
1月	ウエハース	ごはん	高野豆腐のマーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	クラッカー	米 三温糖 片栗粉 ごま油 サラダ油	豚ひき肉 高野豆腐 ハム 赤みそ	人参 玉ねぎ ねぎ にら もやし 小松菜 キャベツ チンゲン菜 にんにく 生姜	
2火	塩せんべい	ごはん	鮭のパン粉焼き かぶのゆかり和え 白菜と厚揚げの味噌汁	☆キャラメル風 味噌ラスク	米 パン粉 三温糖 サラダ油 ○食パン 三温糖	鮭 厚揚げ 味噌 ○牛乳 バター 味噌	パセリ粉 かぶ 人参 小松菜 きゅうり 白菜 玉ねぎ にんにく	
3水	野菜スティック	ポークチャップ丼	ポークチャップ丼 水菜のサラダ けんちん汁	ビスケット	米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油	豚肉 シーチキン 木綿豆腐 鶏肉	玉ねぎ 水菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ごぼう	
4木	根昆布あられ	ごはん	蓮根のつくね キャベツとしらすの和え物 しめじのすまし汁	☆スイートポテト	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 ○さつまいも グラニュー糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 厚揚げ しらす干し わかめ 味噌 ○調整豆乳	れんこん ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ もやし	
5金	みかん	ごはん	タンドリーチキン ナポリタン ほうれん草のスープ	せんべい	米 スパゲティ サラダ油	鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 絹ごし豆腐	玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 コーン ◎みかん	
6土	花花せんべい	ごはん	野菜炒め わかめのスープ	お菓子	米 サラダ油	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン エリンギ もやし コーン	
8月	クラッカー	ごはん	味噌おでん 白菜とツナの和え物 バナナ	☆おからドーナツ	米 里芋 こんにゃく 三温糖 ○ホットケーキミックス ごま サラダ油	焼き豆腐 厚揚げ ちくわ 鶏肉 味噌 シーチキン ○調整豆乳 おから	大根 人参 白菜 きゅうり コーン バナナ	
9火	野菜せんべい	ごはん	春菊のかき揚げ 納豆和え 南瓜の味噌汁	牛乳かりんとう 未:クラッcker	米 さつま芋 薄力粉 サラダ油 三温糖	卵 鶏ひき肉 ひきわり納豆 ちくわ チーズ かつお節 うす揚げ	玉ねぎ 人参 春菊 きゅうり キャベツ ほうれん草 南瓜	
10水	チーズ	ごはん	鮭のムニエルトマトソースがけ ツナマヨサラダ もやしスープ	野菜スティック	米 薄力粉 マヨネーズ 片栗粉 三温糖 サラダ油	鮭 シーチキン ちくわ ○チーズ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ トマト缶 きゅうり ピーマン コーン	
11木	卵不使用ビスケット	ハヤシライス	冬野菜カレー 野菜と福音漬の和え物	みかん	米 じゃが芋 カレールウ ごま サラダ油	豚肉 調整豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 福音漬 白菜 大根 小松菜 にんにく ◎みかん	
12金	ココアスティック	ごはん	チキン南蛮タルタルソース 茹でブロッコリー 春雨スープ	きなこあられ 未:せんべい	米 マヨネーズ 春雨 薄力粉 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 チングン菜 にんにく 生姜	
13土	塩せんべい	焼きうどん	焼きうどん 豆腐のすまし汁	お菓子	うどん サラダ油	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参	
15月	カリポテ	ごはん	鶏のから揚げ 大根のサラダ チングン菜のスープ	ココアスティック	米 片栗粉 マヨネーズ サラダ 油 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 ハム	大根 人参 玉ねぎ もやし きゅうり チングン菜 にんにく 生姜	
16火	塩せんべい	ごはん	白身魚の照り焼き ひじき煮 なめこの味噌汁	☆パイナップル ケーキ	米 こんにゃく 三温糖 ○ホットケーキミックス 三温糖	たら 絹ごし豆腐 ひじき うす揚げ ちくわ 味噌 ○牛乳 バター	白菜 人参 玉ねぎ なめこ いんげん ○パイント缶	
17水	卵不使用ビスケット	焼肉ビビンバ丼	焼肉ビビンバ丼 きゅうりスティック 豆腐スープ	プリン	米 三温糖 マヨネーズ ごま サラダ油	豚肉 牛肉 卵 木綿豆腐 わかめ	もやし 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 えのき にんにく	
18木	花花せんべい	食パン	チキンクリームシチュー イタリアンサラダ	☆焼きおにぎり	食パン じゃが芋 サラダ油 ホワイトソース 三温糖 ○米 三温糖	鶏肉 牛乳 ハム チーズ ○味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり ピーマン	
19金	チーズ	ごはん	シュウマイ 中華風サラダ コーンと白菜のスープ	バナナ	米 春雨 三温糖 ごま油	シュウマイ ハム ○チーズ	白菜 キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン ○バナナ	
20土	ウエハース	ごはん	豚丼 人参のすまし汁	お菓子	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン	
22月	ピスコ	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き 南瓜のいとこ煮 豚汁	根昆布あられ	米 三温糖	鶏肉 豚肉 味噌 小豆	マーマレードジャム 南瓜 白菜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう にんにく 生姜	
23火	野菜スティック	ごはん	ブロッコリーとチーズの卵焼き 白菜サラダ えのきのすまし汁	☆味噌クッキー	米 三温糖 ごま油 ○ホットケーキミックス	卵 ウィンナー チーズ ハム 生クリーム 海苔 絹ごし豆腐 ○グラニュー糖 バター 味噌	人参 白菜 もやし 玉ねぎ きゅうり 小松菜 えのき ブロッコリー ねぎ	
24水	クラッcker	チキンライス	もみの木ハンバーグ スパゲティーサラダ 豆乳コーンスープ	☆フルーツポンチ	米 スパゲティ マヨドレ サラダ油	鶏肉 乳卵不ハンバーグ 調整豆乳 ウイニー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ きゅうり コーンクリーム ○みかん缶 パイン缶 バナナ	
25木	野菜せんべい	ごはん	厚揚げとれんこんのごま味噌炒め 野菜の甘酢和え じゃが芋の味噌汁	チーズ	米 三温糖 ごま サラダ油 じゃが芋	豚ひき肉 厚揚げ ハム わかめ 味噌 ○チーズ	蓮根 小松菜 もやし 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
26金	根昆布あられ	年越しうどん	年越しうどん 茹でワインナー みかん	ビスケット	うどん	鶏ささみ かまぼこ ウィンナー	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ みかん	
27土	塩せんべい	ごはん	ボトフ バナナ	お菓子	米 じゃが芋	ウイニー	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー キャベツ バナナ	

5日(金) ふたば・つくし組は、『タンドリーチキン』→『照り焼きチキン』になります。
11日(木) ふたば・つくし組は、『冬野菜カレー』→『冬野菜のハヤシライス』になります。

24日(木) 幼児組は、主食に『チキンライス』がでます。

※☆は手作りおやつの日です。

※牛乳は毎日付きます。未満児組 … 午前1回、午後1回 / 幼児組 … 午後1回

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

※旬の野菜(白菜、大根、南瓜、小松菜など)をたくさん取り入れました。