

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	強化あわごはん パイナップルスベアリ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソウキ 豆腐 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 果 物	保育乳 ココアちんすこう	
2日	土	お ゆ う ぎ 会					
4日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 白滝 かぼちゃ わかめ 果物	保育乳 マーラーカオ	
5日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 パター マヨネーズ 油 じゃが芋 さつま芋	パセリ 人参 れんこん たけのこ ぼう 乾しいたけ いんげん 冬 瓜 こまつな 果物	保育乳 さつまきなこ	
6日	水	ミートスパゲティー チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 みそおにぎり	
7日	木	きのこごはん 魚のゆかり揚げ 小松菜お浸し 大根のみそ汁 果物	鶏肉 キング 油揚げ 豆乳	米 片栗粉 油 パ ン パター 砂 糖 ごま	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 大根 わかめ ねぎ 果物	豆乳 ゴマクリームサンド	
8日	金	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 青豆 ホットケーキMix 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
9日	土	ガーリックチャーハン 胡瓜と白菜ごま 和え キャベツとトマトのスープ 果物	豚肉 牛乳	油 米 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 白菜 キャベツ トマト ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
11日	月	親子丼 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉油 砂糖 パターごま	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 切干大根 こまつな 長ねぎ かぼちゃ レーズン 果物	保育乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
12日	火	強化あわごはん さばのパーベキュー ソース焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 牛乳 きな粉	米 あわ 砂糖 黒 糖 油 春雨 芋くず	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 くずもち 1. 2歳児ヨーグルト・クラッ カー	
13日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま キャベツごま酢和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 ご ま 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら キャベツ こまつな 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
14日	木	あわごはん 豆腐のタルタルソース き んぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 煮干し 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 パ ン粉 ごま 砂糖 マヨネーズ ふ パター	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
15日	金	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 黒糖 じゃが芋 パン パター	もずく しょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 黒糖トースト	
16日	土	豚丼 からし和え 春雨スープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	白米 砂糖 油 春 雨	玉葱 人参 しめじ からしな 白滝 わかめ 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
18日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり えのき ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
19日	火	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 ツナ 生クリーム	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 パター	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにやく ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
20日	水	強化あわごはん 鶏の甘酢焼き クーブイリチー キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 マカロニ パター	昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく キャベツ ねぎ 玉葱 しめじ 果物	保育乳 マカロニグラタン	
21日	木	(冬至)冬至ジュシー きびなのカレー揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉	乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
22日	金	(お誕生会)ごはん 豆腐ハンバーグ トマト ポテトサラダ 野菜スープ ヨー グルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 卵	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき たまねぎ トマト 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 果物	リンゴジュース 誕生ケーキ	
23日	土	大 掃 除 の 為 お 弁 当 持 参					
25日	月	(クリスマス)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーおかか 和え コーンスープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パ ター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コー ン缶 キャベツ 果物	保育乳 ブラウニー	
26日	火	あわごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン パター	しょうが ひじき 人参 にら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
27日	水	ドライカレー ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶豆 腐 卵 牛乳	米 押麦 マヨネーズ小麦粉 バター 黒糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 果物	保育乳 しょうがクッキー	
28日	木	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 お浸し 果物	豚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 田芋 さつま芋 米	ねぎ ほうれん草 白菜 果物	お茶 鮭おにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。