



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	金	ご飯 炒り豆腐 鶏肉と蓮根の炒り煮 キャベツの浅漬汁 とうろ昆布のすまし汁 パイナップル	[午前]あられ [午後]リンゴスレッド	米 油	豆腐 鶏肉 わかめ	人参 椎茸 蓮根 キャベツ 玉葱 パイナップル
2	土	焼うどん 豆苗の海苔和え 麩とわかめのすまし汁 みかん缶	[午前]野菜チップス [午後]ぽたぽた焼き	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 いらもやし 豆苗 小松菜 玉葱 葱
4	月	きのこの炊き込みご飯 豚大根 ひじきの胡麻和え 里芋の味噌汁 バナナ	[午前]おこし [午後]お好み焼き	米 油	豚 薄揚げ 豚肉 ひじき	しめじ 舞茸 人参 大根 さやえんどう 葱 玉葱 キャベツ 長芋 バナナ
5	火	たらこの和風パスタ フレーンオムレツ 蓮根サラダ もやしスーパ りんご	[午前]かりんとう [午後]納豆巻き	パスタ 米 油 マヨネーズ	いか たらこ 卵 わかめ 海苔 納豆	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 葱 蓮根 人参 もやし 胡瓜 りんご
6	水	野菜ピラフ ミートローフ コールスローサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	[午前]あられ [午後]チョコクロワッサン	米 油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 パセリ ピーマン キャベツ 人参
7	木	ご飯 じゃこ入り卵焼き 筑前煮 大根の甘酢和え 茄子の味噌汁 オレンジ	[午前]野菜チップス [午後]ピザ風春巻き	米 ごま油	卵 しらす 鶏肉 チーズ	玉葱 しめじ 葱 蓮根 人参 ごぼう 椎茸 大根 胡瓜 茄子 もやし オレンジ
8	金	ロールパン 鱈のソテー 粉ふき芋 大根のサラダ 冬野菜のクリームシチュー グレープフルーツ	[午前]おこし [午後]わかめとじゃこのおむすび	パン 米 じゃが芋 バター	鱈 しらす ベーコン わかめ	大根 かいわれ大根 白菜 かぶ カリフラワー グレープフルーツ
9	土	胡麻焼きそば ごんにゃくとコーンのおかか和え 大根の味噌汁 椎茸	[午前]かりんとう [午後]サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 海老	キャベツ 人参 いらもやし 大根 白葱
11	月	ご飯 茶碗蒸し風 大根のどぼろ煮 ほうれん草の白和え あさりの味噌汁 バナナ	[午前]あられ [午後]手作りパン	米 油	卵 竹輪 鶏肉 鶏ミンチ 豆腐 あさり	大根 三つ葉 椎茸 人参 ほうれん草 玉葱 葱 バナナ
12	火	カレーうどん 鱈の塩焼き 胡瓜の吉野酢和え パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]ひじきご飯	うどん 米	牛肉 鱈 きくらげ 薄揚げ ひじき	人参 玉葱 葱 胡瓜 大根 ごぼう パイナップル
13	水	牛丼 茄子の煮浸し しらす和え なめこのすまし汁 オレンジ	[午前]おこし [午後]さつま芋	米 さつま芋	牛肉 しらす わかめ 薄揚げ	玉葱 生姜 人参 白菜 小松菜 なめこ えのき 葱 オレンジ
14	木	ご飯 キン南蛮 キャベツと人参の炒め物 豆苗の胡麻和え えのきのすまし汁 りんご	[午前]かりんとう [午後]野菜クラッカー	米 油 マヨネーズ	鶏肉 卵	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 豆苗 えのき 葱 もやし 小松菜 りんご
15	金	おもち ささみと野菜の和え物 さつま汁 みかん	[午前]あられ [午後]フルーツヨーグルト	もち米 さつま芋	ささみ 豚肉 納豆	大根 小松菜 人参 もやし キャベツ 生姜 ごぼう 白葱 みかん バナナ りんご
16	土	ミートソースのペンネ レタスのサラダ 玉葱とわかめのスープ パイン缶	[午前]おこし [午後]ハッピーターン	ペンネ 油	牛ミンチ わかめ	玉葱 にんにく 生姜 レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト パプリカ 葱
18	月	ご飯 鱈の幽庵焼き 里芋の煮っころかし 納豆和え 小松菜の味噌汁 バナナ	[午前]野菜チップス [午後]スティックパイ	米 油	鱈 納豆	里芋 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 バナナ
19	火	味噌ラーメン きこの蒸し豆腐 フロッキーのゆかり和え グレープフルーツ	[午前]おこし [午後]塩昆布のおにぎり	中華麺 米 油	豚肉 豆腐 鶏ミンチ	もやし いら にんにく しめじ 人参 葱 フロッキー グレープフルーツ
20	水	ホットドッグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツのピクルス コンソメスープ りんご	[午前]かりんとう [午後]焼きおにぎり	パン 米 油	ウインナー しらす	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 パセリ りんご
21	木	ケチャップライス チューリップフライ マカロニサラダ ポトフ フリン	[午前]あられ [午後]クリスマスケーキ 	米 マカロニ 油	鶏肉 ハム ベーコン	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 大根 パセリ
22	金	ご飯 ススキの西京焼き 南瓜の甘煮 白菜の甘酢漬汁 パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]ふかし芋	米 油 さつま芋	ススキ わかめ	南瓜 白菜 人参 玉葱 葱 パイナップル
23	土	焼きビーフン グリーンサラダ キャベツのスープ みかん缶	[午前]あられ [午後]源氏パイ	ビーフン ごま油 油	豚肉 海老	人参 玉葱 ピーマン レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ かいわれ大根 キャベツ セロリ
25	月	マーボー丼 さつま芋のしモン煮 フロッキーのナムル わかめスープ パイナップル	[午前]おこし [午後]ココア蒸しパン	米 油 バター さつま芋	豚ミンチ 豆腐 わかめ 卵	白葱 にんにく 生姜 フロッキー 人参 玉葱 パイナップル
26	火	鶏塩うどん 鱈のねぎ味噌焼き 大根と胡瓜の浅漬汁 りんご	[午前]かりんとう [午後]ゆかりのおにぎり	うどん 米 油	鶏肉 かまぼこ 鱈	白葱 葱 大根 胡瓜 りんご
27	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 金時豆 長芋の海苔和え 豆苗のすまし汁 オレンジ	[午前]あられ [午後]きび粉のちんすこう	米 油	豚肉 きんどう豆	長芋 人参 ほうれん草 豆苗 玉葱 生姜 オレンジ
28	木	キンカレー 豆腐のオムレツ 三色ピクルス バナナ	[午前]野菜チップス [午後]揚げパン	米 パン 油 じゃが芋	鶏肉 豆腐 卵	玉葱 人参 大根 胡瓜 バナナ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

6日はお誕生日会です。

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	金	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 きゃべつ	[午前]バナナ [午後]軟飯
2	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 小松菜 玉葱	[午前]りんご [午後]軟飯
4	月	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 小松菜 きゃべつ	[午前]バナナ [午後]軟飯
5	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 胡瓜	[午前]りんご [午後]軟飯
6	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 さつま芋 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
7	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 胡瓜	[午前]りんご [午後]軟飯
8	金	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 きゃべつ 南瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
9	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 大根 人参 玉葱	[午前]りんご [午後]軟飯
11	月	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
12	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 胡瓜	[午前]りんご [午後]軟飯
13	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根さつま芋 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
14	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 白菜 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]軟飯
15	金	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ さつま芋 大根 きゃべつ	[午前]バナナ [午後]軟飯
16	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 胡瓜 玉葱 さつま芋	[午前]りんご [午後]軟飯
18	月	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 さつま芋 小松菜	[午前]バナナ [午後]軟飯
19	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 フロッキー 大根	[午前]りんご [午後]軟飯
20	水	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
21	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 玉葱	[午前]りんご [午後]軟飯
22	金	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 人参 白菜	[午前]バナナ [午後]軟飯
23	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 小松菜 大根	[午前]りんご [午後]軟飯
25	月	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 さつま芋 フロッキー 人参	[午前]バナナ [午後]軟飯
26	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ほうれん草 トマト 南瓜	[午前]りんご [午後]軟飯
27	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
28	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]軟飯