

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	麦ごはん	精白米 麦	牛乳 どら焼き
		おでん	大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪	
		磯香和え	キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり	
		さつま芋のみそ汁	さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ	
		くだもの	りんご	
2	金	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳 かぼちゃスコーン
		野菜たっぷりマーボー	豆腐 豚肉 玉ねぎ なす トマト ピーマン	
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		中華風コーンスープ	コーンクリーム 椎茸 人参 卵 長ねぎ	
		くだもの	みかん	
3	土	そぼろ丼	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	ちんびん
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	
		くだもの	バナナ	
5	月	もずく丼	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン	オートミールスナック
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐 青ねぎ	
		くだもの	グレープフルーツ	
		牛乳		
6	火	～ お弁当の日 ～		りんごジュース プリンアラモード
				
7	水	みそ煮込みうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳 ごはんのお焼き
		さつま芋天ぷら	さつま芋 卵	
		ゆかり和え	大根 きゅうり しらす ゆかり	
		くだもの	りんご	
8	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳 ココアクッキー
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード	
		キャベツとパブリカのツナ炒め	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ	
		小松菜のコーンスープ	小松菜 コーン 長ねぎ	
		くだもの	みかん	
9	金	ロールパン	ロールパン	五平餅
		マカロニのクリーム煮	マカロニ マッシュルーム グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ベーコン 人参 コーン 牛乳	
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 豚肉	
		フルーツサラダ	りんご みかん キャベツ きゅうり	
		牛乳		
10	土	豚丼	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草	タンナファルナー
		アスパラガススープ	アスパラガス 玉ねぎ 人参	
		くだもの	バナナ	
12	月	島人参の炊き込みごはん	精白米 島人参 ブロccoli 鶏肉のおろし煮	牛乳 型抜きクッキー
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆	
		なめこ汁	なめこ 豆腐 長ねぎ	
		くだもの	バナナ	
		いい人参の日		
13	火	麦ごはん	精白米 麦	牛乳 いも寒天
		レバーフライ(カレー風味)	豚レバー カレー粉 卵	
		厚揚げときくらげのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ	
		そうめん汁	手延そうめん 椎茸 青ねぎ	
		くだもの	みかん	
14	水	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ もやし 青のり	いなり寿司
		ブロccoliサラダ	ブロccoli 人参 コーン マヨネーズ	
		ワカメのみそ汁	大根 ワカメ 長ねぎ	
		くだもの	りんご	
		牛乳		

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
15	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳 アガラサー
		シウマイ	シウマイ	
		八宝菜	白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉	
		卵とセロリのスープ	卵 玉ねぎ もやし セロリ	
		くだもの	バナナ	
16	金	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳 ヨーグルト
		さばの竜田揚げ	さば	
		人参しりしりー	人参 ブロccoli もやし 卵なし竹輪 ツナ	
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ チンゲン菜	
		くだもの	りんご	
17	土	クリスマス発表会♪ 		
19	月	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳 ホットケーキ
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース	
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま	
		中華スープ	白菜 長ねぎ ワカメ	
		くだもの	みかん	
20	火	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳 ココアカップケーキ
		鮭のポテト焼き	鮭 じゃが芋 牛乳 チーズ	
		五目大豆煮	鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン こんにゃく 大豆	
		なすのみそ汁	なす 玉ねぎ 青ねぎ	
		くだもの	牛乳	
21	水	冬至ジュシー	精白米 刻み昆布 豚肉 田芋 ニラ	牛乳 かぼちゃプリン
		魚のしそ天ぷら	白身魚 大葉 卵	
		からし菜チャンプルー	からしな 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 豚肉	
		シカムドゥッチ	豚肉 切こんにゃく 冬瓜 カステラかまぼこ 干椎茸	
		くだもの	りんご	
22	木	冬至	冬至	牛乳 くだもの
		ふりかけごはん	精白米 海苔たまご	
		ハンバーグ	ハンバーグ	
		鶏のから揚げ	鶏肉	
		フライドポテト	じゃが芋 青のり	
卵とニラのスープ	卵 玉ねぎ もやし ニラ			
		ケーキ	りんご	
23	金	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳 人参蒸しパン
		肉じゃが	じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン 糸こんにゃく	
		レンコンとひじきのごまマヨサラダ	レンコン ひじき ツナ 白ごま マヨネーズ	
		きのこスープ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ	
		くだもの	牛乳	
24	土	五目うどん	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干椎茸	牛乳 ポーポー
		人参とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツナ	
		くだもの	りんご	
26	月	グリンピースごはん	精白米 グリンピース	牛乳 もずくヒラヤーチー
		チキンカレー	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	
		トマトサラダ	トマト レタス きゅうり 白ごま	
		ワカメスープ	ワカメ 長ねぎ 白ごま	
		くだもの	りんご	
27	火	タコライス	精白米 もちきび 豚肉 レタス 玉ねぎ トマト チーズ	牛乳 そうめんチャンプルー
		人参ヨーグルト和え	人参 りんご レーズン ヨーグルト	
		すまし汁	えのきたけ しめじ 長ねぎ ワカメ	
		くだもの	みかん	
28	水	年越しそば	沖繩そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ	牛乳
		ほうれん草ソテー	ほうれん草 人参 コーン しめじ バター	
		くだもの	りんご	
		牛乳		

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べてみて、様子を確認していただくをお願いします。(材料、献立は、都合により変更することがあります。)