



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		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	調味料	3時おやつ	
01 — 木 —	黒糖ロール ポトフ 春雨サラダ 味付小魚カップリング	黒糖ロール、米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、ウインナー、さけ(塩)、味付き小魚カップリング、ハム、ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな、かぶ、セロリ	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 264 mg
02 — 金 —	ハヤシライス もやしのサラダ ヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、なたね油、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牧場の朝いちご、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム、レモン果汁	こどもブランド、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 263 mg
03 — 土 —	パンズ 鶏肉のBBQ焼き ほうれん草のソテー ふかし芋	強力粉、さつまいも、米、シオートニング、砂糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれん草、かぶ、にんじん、もやし、たまねぎ、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、無添加コンソメ、ウスターソース、ドライイースト	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 182 mg
05 — 月 —	麦ごはん 鯖の味噌煮 五目豆	米、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さば、大豆(ゆで)、豆みそ	カリフラワー、ブロッコリー、れんこん、にんじん、はくさい、ごぼう、もずく、ブルーベリージャム、いちごジャム、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	せんべい 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 188 mg
06 — 火 —	ごはん ☆きのかカレー 根菜サラダ ☆ショア	米、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油	ショアCa&VD、牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、きな粉、ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、エリンギ、まいたけ、コーン缶	カレー粉、中濃ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、カレー粉	チーズ 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 848 mg
07 — 水 —	麻婆丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめの中華スープ	米、上新粉、はちみつ、コーンスターチ、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、くるみ、米みそ、ごま	法蓮草、もやし、葱、人参、しめじ、コーン缶、えのき、椎茸、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	ヨーグルト 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 207 mg
08 — 木 —	麦ごはん ささみのパン粉焼き 南瓜煮 小松菜の胡麻和え	米、小麦粉、押麦、三温糖、パン粉	牛乳、鶏ささみ、生揚げ、卵、無塩バター、米みそ、すりごま	かぼちゃ、だいこん、ごま、もやし、干ししいたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、大蒜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素、パセリ粉	くだもの 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 256 mg
09 — 金 —	食パン クリームシチュー コールスローサラダ りんご	食パン、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆みそ、ハム、ごま、無塩バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶	ホワイトルウ、食酢、本みりん、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 215 mg
10 — 土 —	焼きそば バイクドポテト わかめスープ	焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	ウインナー	キャベツ、ブルー(乾)、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのき、にんじん、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの ショア 源氏パイ 乾燥ブルー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 230 mg
12 — 月 —	バターロール 豚肉のアップルソース 炒めキャベツ さつま芋のマーマレード煮	ロールパン、米、さつまいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ささみ、ごま	キャベツ、りんご、にんじん、レーフ、ねぎ、にら、しいたけ、しそ、うめ干し	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ	クッキー 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 196 mg
13 — 火 —	麦ごはん 味噌マヨつくね ブロッコリーのおかか和え 切干大根の煮物	米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライム(全粒粉)、小麦はいが、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無塩バター、卵、油揚げ(油抜き)、米みそ、ごま、粉いわし、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、切り干し大根、万能ねぎ、しょうが、干し椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 233 mg
14 — 水 —	麦ごはん ほっけの開き 蓮根煮 しらすと野菜のおひたし	米、食パン、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、つぶしあん(砂糖添加)、無塩バター、米みそ、しらす干し、油揚げ	れんこん、ごま、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	ショア 牛乳 小倉トースト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 276 mg
15 — 木 —	ひじき納豆ごはん ☆雌株和え 三平汁 乾燥ブルー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖	牛乳、納豆、さけ、無塩バター、ピザ用チーズ、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	キャベツ、めかぶ、ブルー(乾)、法蓮草、胡瓜、玉葱、大根、コーン缶、ねぎ、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 260 mg
16 — 金 —	鶏のあんかけうどん 白和え チーズ	茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、こしあん(生)、すりごま	ほうれん草、はくさい、にんじん、えのき、しめじ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	味付小魚カップリング 牛乳 黒ゴマあんまん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 339 mg
17 — 土 —	麦ごはん 鶏肉の塩麴焼き さつま芋の甘露煮 キャベツの和風和え	米、さつまいも、三温糖、押麦、小麦粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、凍り豆腐、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ごま	キャベツ、きゅうり、えのき、はくさい、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 293 mg

都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
 ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は
 <バナナ・みかん・りんご・オレンジ・グレープフルーツ>を使用予定です。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
19	麦ごはん すまし汁 ささみの唐揚げ ミニトマト ひじき煮	米、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、小麦粉、ショートニング(製菓)、メープルシロップ、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、調製豆乳(Ca)、おから、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	ミニトマト、はくさい、ごぼう、ねぎ、えのき、にんじん、干しぶどう、ひじき、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳 おからケーキ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 202 mg
20	和風パスタ 南瓜のマヨネーズ焼き 冬野菜のスープ みかん	スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ、なたね油、ごま油、パン粉、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ベーコン、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、はくさい	しょうゆ、みりん、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 196 mg
21	パンズ 豆腐ハンバーグ 星形にんじんグラッセ じゃがいもとブロッコリーのサラダ	強力粉、じゃがいも、米粉、メープルシロップ、なたね油、粉糖、砂糖、パン粉、ショートニング	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳(Ca)、豆乳、ベーコン	ピクルス、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、えのき、マッシュルーム、コーン缶	グチャップ、酢、中濃ソース、ワイン(赤)、しょうゆ、食塩、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	くだもの 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 233 mg
22	☆ゆかり御飯 ししゃもの甘辛焼き ほうれん草の海苔酢あえ 南瓜煮	米、マッシュマロ、三温糖	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、無塩バター、米みそ、ごま	かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、もやし、えのき、ねぎ、なめこ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、みりん、食塩	ショア 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 329 mg
23	☆雌株納豆ごはん きゃべつとさき身のごま和え 豚汁 バナナ	米、水あめ、砂糖、なたね油	牛乳、納豆、きな粉、鶏ささ身、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、すりごま、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、めかぶ、ねぎ、コーン缶	しょうゆ	くだもの 牛乳 ☆きなこ棒	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 247 mg
24	麦ごはん 焼魚 里芋煮 茹でカリフラワー・ブロッコリー	米、さといも、小麦粉、押麦、マヨドレ、三温糖、油、なたね油	牛乳、さけ、ごま、きな粉	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、食塩、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 202 mg
26	ドッグロール ポイルウィンナー ☆マカロニサラダ 青のりポテト	ロイヤルロール、じゃがいも、米、マカロニ、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、ウィンナー、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、キャベツ、えのき、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおりのり	酒、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	ラスク 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 154 mg
27	麦ごはん ぶりの照り焼き 切り昆布の炒め煮 ミニトマト	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、無塩バター、米みそ、油揚げ、ごま	ミニトマト、牛蒡、南瓜、玉葱、白菜、にんじん、刻みごんぶ、いちごジャム、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒、みりん	くだもの 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 244 mg
28	アルファ米 キーマカレー じゃこ入りサラダ ☆ミルクチップ	米、しゅうまいの皮、ミルクチップ、はちみつ、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、パイン缶、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレー粉、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、グチャップ、カレー粉	チーズ 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 208 mg

今月は...とまとさん♪



たまねぎの皮むきを行いました☆



☆☆☆知っていますか?おせち料理の由来☆☆☆ 栄養士 齋藤恵利

早いもので今年も残りわずかとなって
 きましたね。これからクリスマスや
 年末年始に向けて、食事面でも色々な
 行事に触れる機会が多い時期でも
 あります。そんな行事食のなかで
 忘れてはいけないのが伝統食である
 <おせち料理>です。
 おせち料理を食べるようになった由来は
 たくさんあるといわれていますが

料理のひとつひとつにも意味があるとい
 ことをご存じでしょうか?
 例えば<黒豆=今年もマメに働けますように>
 <伊達巻=賢くいられますように>
 <栗きんとん=お金に困りませんように>
 などなど…たくさんの願いが込められて
 います。園では年末に幼児さん向けに食育を
 実施予定です。ぜひ、年末年始にご家庭で
 お子さんとお話をしてみてくださいね(^_^♪

