

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温とどなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [cal]
1 金	わかめごはん、たらのかりん揚げ、きんぴらごぼう、みそ汁、みかん	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	わかめ、鰯、さつまいも揚げ、味噌、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま油、いりごま、バクダケキ	しょうが、ごぼう、人参、いんげん、なす、長ねぎ、みかん	582
2 土	カレーライス、エビフリッター、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、えびフリッター、ツナ	米、じゃがいも、サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、トマト	610
4 月	しょうゆラーメン、ピザまん、ウインナーとやさいの塩炒め、みかん ★牛乳	おせんべいといちご	チャーシュー、ウインナー、牛乳	ラーメン、ピザまん、サラダ油、上白糖、おせんべい	長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、みかん、いちご	555
5 火	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、すまし汁、りんご	みかんバタートースト☆	鶏肉、納豆、しらす、チーズ、あおさ、かつお節、わかめ、豆腐	米、さといも、サラダ油、上白糖、いりごま、食パン、バター	たけのこ、しいたけ、人参、ごぼう、いんげん、長ねぎ、玉ねぎ、りんご、みかん	601
6 水	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、ワンタンスープ、バナナ ★牛乳	サラダせんべい	豆腐、豚肉、味噌、ハム、ワンタン、牛乳	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、香辛料、サラダせんべい	ピーマン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、きゅうり、椎茸、白菜、バナナ	556
7 木	食パン（ジャム付）、BBQチキン、さつまいものクリームサラダ、コンソメスープ、プリン	菜めしおにぎり☆	鶏肉、生クリーム、ベーコン	食パン、いちご、ジャム、サラダ油、上白糖、さつまいも、バター、プリン、米	玉ねぎ、りんご、レモン、かぶ、薬膳の素	603
8 金	そばろごはん、さけの塩焼き、切り干し大根の煮もの、みそ汁、バナナ	あまおう苺の ロールケーキ	豚肉、鮭、油揚げ、味噌	米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、ロールケーキ	切干し大根、人参、椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ	544
9 土	ごはん、デミグラスハンバーグ、ジャーマンポテト、みそ汁、フルーツ	お菓子	ハンバーグ、ベーコン、味噌	米、じゃがいも、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、大根、なめこ、長ねぎ、フルーツ	622
11 月	ごま塩ごはん、肉じゃが、ひじきの炒り煮、みそ汁、みかん	おせんべいとバナナ	豚肉、ひじき、大豆、油揚げ、味噌、わかめ	米、ごま、じゃがいも、上白糖、おせんべい	玉ねぎ、人参、いんげん、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ	527
12 火	カレーライス、チキンナゲット、ブロッコリーのうま塩サラダ、いちご ★牛乳	じゃこトースト☆	豚肉、弁当カツ、牛乳、しらす	米、じゃがいも、サラダ油、食パン、うま塩ドレッシング	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、いちご	586
13 水	☆お誕生会☆ ごはん、からあげ、シェルサラダ、もぐちんの冬やさいとん汁、りんごロールケーキ	セサミビスケット	鶏肉、ハム、味噌、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ、さといも、0-脂肪、りんご、セサミビスケット	きゅうり、人参、ごぼう、大根、ねぎ	561
14 木	★もちつき★ わかめうどん、ぎょうざ、キャベツサラダ、アセロラゼリー	ごま塩おにぎり☆	蒲鉾、わかめ、ぎょうざ	うどん、上白糖、ごま油、米、ごま、アセロラゼリー	長ねぎ、キャベツ、コーン、人参、玉葱	484
15 金	なめしごはん、たらもの西京焼き、厚焼たまご、たっぷりおやさいすまし汁、バナナ	アンパンマンせんべい	鰯、味噌、鶏卵、わかめ、豆腐、油揚げ	米、上白糖、サラダ油、アパマンせんべい	菜めし、玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ	486
16 土	ミートスパゲティ、チキンナゲット、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	豚挽肉、弁当カツ、ツナ	スパゲティ、お菓子、サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、キャベツ、フルーツ	680
18 月	ごはん、メンチカツ、和風スパゲティサラダ、みそ汁、みかん	ぼんち揚げ	メンチカツ、ツナ、味噌	米、サラダ油、スパゲティ、上白糖、ぼんち揚げ	人参、きゅうり、大根、なめこ、長ねぎ、みかん	554
19 火	コッペパン、ポイルウインナー、ブロッコリーとベーコンのサラダ、さつまいものクリームシチュー、バナナ	わかめおにぎり☆	ウインナー、ベーコン、鶏肉、牛乳、わかめ	コッペパン、さつまいも、米、サラダ油、上白糖	ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、人参、ほうれん草、バナナ	601
20 水	ナポリタン、チーズ、ジャーマンポテト、コンソメスープ、みかん ★牛乳	ムーンライトクッキー	ハム、チーズ、ベーコン、ウインナー、牛乳	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ムーンライトクッキー	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、みかん	569
21 木	ごはん、さばのみそ煮、白菜の塩こんぶ和え、かき玉汁、バナナ	ヨーグルトトースト☆	サバ、味噌、鶏卵、塩、きんぴら、ヨーグルト	米、上白糖、ごま油、片栗粉、食パン、マニッシュ、塩	白菜、きゅうり、人参、小松菜、バナナ	583
22 金	☆クリスマスメニュー☆ チキンライス、おほしさまハンバーグ、かぼちゃサラダ、コーンポタージュ、クリスマスケーキ 肉うどん、ぎょうざ、和え物、フルーツ	クリスマスゼリーと ビスケット	鶏肉、おほしさまハンバーグ、牛乳	米、サラダ油、上白糖、クリスマスケーキ（いちご）、クリスマスゼリー、クッキー	玉ねぎ、人参、きゅうり、かぼちゃ、コーン	606
23 土	ごはん、コロツケ、和風コールスローサラダ、みそ汁、みかん	お菓子	豚肉、ぎょうざ、ツナ	うどん、上白糖、ごま油、お菓子	玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、フルーツ	598
25 月	ごはん、コロツケ、和風コールスローサラダ、みそ汁、みかん	米粉カップケーキ （豆乳クリーム/バナナ）	ツナ、味噌、豆乳、クリーム	米、コロッケ、さつまいも、サラダ油、上白糖、米粉カップケーキ	キャベツ、きゅうり、長ねぎ、みかん、バナナ	568
26 火	にんじんごはん、とり肉の照り焼き、じゃがいものそばろ炒め、みそ汁、黄桃缶	肉まん☆	鶏肉、豚肉、味噌、油揚げ	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、肉まん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、黄桃缶	551
27 水	やきそば、はるまき、もやしナムル、中華スープ、みかん ★牛乳	お菓子	豚肉、春巻、ベーコン、牛乳	中華めん、サラダ油、上白糖、胡麻油、お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、みかん	526
28 水	親子丼、肉シューマイ、ほうれん草のおかか和え、みそ汁、バナナ	イチゴスペシャル☆	鶏肉、鶏卵、肉シューマイ、糸かつお、味噌	米、サラダ油、上白糖、イチゴスペシャル	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、小松菜、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ	572

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

子どもたちが大好きなクリスマスの季節。クリスマスメニューでは、いちごのクリスマスケーキや星型のハンバーグなどで楽しくお祝いしたいと思いますので、楽しみにしてください☆
今年も残りわずかとなりますが、冬野菜などもたくさん取り入れて栄養バランスのよい食生活を意識していきましょう！

