

日	曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温とるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [kcal]
1	金	フルーツ	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バウンドケーキ	わかめ、鮭、さつまいも、味噌、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま油、いりごま、パウンドケーキ	しょうがごぼう、人参、いんげん、なす、長ねぎ、みかん	389
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、フルーツ	479
4	月	たべっこ どうぶつ	しょうゆラーメン、ピザまん、ウインナーとやさしい塩炒め、みかん ★牛乳	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	長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、みかん、いちご	383
5	火	アンパンマン せんべい	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	だけのこしいだけ、人参、ごぼう、いんげん、長ねぎ、玉ねぎ、りんご、みかん	480
6	水	マンナ	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	りんご	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、春雨	ピーマン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、きゅうり、椎茸、白菜、バナナ、りんご	449
7	木	ほしたべよ	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、人参、長ねぎ、かぼ、菜飯の素	427
8	金	フルーツ	そぼろごはん、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	切り干し大根、人参、椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ	408
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	449
11	月	たべっこ どうぶつ	ごま塩ごはん、肉じゃが、ひじきの炒り煮、みそ汁、みかん	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	玉ねぎ、人参、いんげん、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ	375
12	火	アンパンマン せんべい	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、じゃこ、かつお、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	384
13	水	★お誕生会★ Caせんべい	ごはん、からあげ、シェルサラダ、もぐちゃん冬のやさしいとん汁、りんごロールケーキ	ふかし芋	鶏肉、ハム、味噌、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ、さといも、0-1才-りんご、さつまいも	きゅうり、人参、ごぼう、大根、ねぎ	373
14	木	★もちつき★ ほしたべよ	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、ギョーザ	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	356
15	金	フルーツ	なめしごはん、たら西京焼き、厚焼たまご、たっぷりおやさしいすまし汁、バナナ	アンパンマンせんべい	鶏、味噌、鶏卵、わかめ、豆腐、油揚げ	米、上白糖、サラダ油、アパンマンせんべい	菜めし、玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ	374
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、かつお、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	461
18	月	たべっこ どうぶつ	ごはん、メンチカツ、和風スパゲティサラダ、みそ汁、みかん	りんご	メンチカツ、ツナ、味噌	米、サラダ油、スパゲティ、上白糖	人参、きゅうり、大根、なめこ、長ねぎ、みかん、りんご	350
19	火	アンパンマン せんべい	コッペパン、ボイルウインナー、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	374
20	水	セサミ ビスケット	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	370
21	木	ほしたべよ	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、塩ふき昆布、ヨーグルト	米、上白糖、ごま油、片栗粉、食パン、ヨーグルト、ジャム	白菜、きゅうり、人参、小松菜、バナナ	348
22	金	☆クリスマスメニュー☆ フルーツ	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	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、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	470
23	土		肉うどん、ぎょうざ、和え物、フルーツ	お菓子	豚肉、ギョーザ、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	480
25	月	アンパンマン せんべい	ごはん、コロッケ、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、豆腐、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	418
26	火	ほしたべよ	にんじんごはん、とり肉の照り焼き、じゃがいものそぼろ炒め、みそ汁、黄桃缶(たまご組・ひよこ組 りんご)	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、りんご(たまご組・ひよこ組)	385
27	水	たべっこ どうぶつ	やしそば、はるさめ、もやしナムル、中華スープ、みかん ★牛乳	お菓子	豚肉、香巻、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	400
28	水	お菓子	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	393

★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ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★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っておりますので、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！

