

日(曜日)	献 立	未満児 朝のおやつ(3歳以上は牛乳)	未満児 プラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 月	福袋煮 焼きビーフン ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	チンゲン 菜の浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ 卵 グリンピース 豚肉 鶏ひき肉	ビーフン ごま油 米 さつまいも	人参 干ししいたけ 糸こんにゃく ニラ 玉ねぎ たけのこ 心のり ねぎ オレンジ チンゲン菜
2 火	煮込みハンバーグ ブロッコリー 蓮根のツナマヨ和え パン 白菜の中華スープ キウイ	ヨーグルト (牛乳)	チーズボ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ缶 チーズ	パン ジャム パン粉 コーン缶 マヨネーズ ごま油 ジャガイモ 米	玉ねぎ トマト しめじ にんにく 白菜 ブロッコリー 蓮根 きゅうり きくらげ 人参 キウイ
3 水	タラのフライタルタルソース トマト ひじきの炒り煮 ごはん すまし汁 バイナップル	パン 牛乳	鶏そぼろ	●スイー トポテト 牛乳	牛乳 タラ 卵 花麩 うす揚げ 鶏ひき肉	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ さつまいも 生クリーム パン	パセリ トマト ひじき 人参 生姜 干ししいたけ 糸こんにゃく ほうれん草 バイナップル
4 木	豚丼 ミモザサラダ みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	はんぺん のバター 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 はんぺん	ドレッシング バター 米	玉ねぎ 人参 干ししいたけ キャベツ 糸こんにゃく 生姜 ブロッコリー トマト レタス えのき わかめ みかん
5 金	広東麺 さつまいもの塩バター炒め 牛乳 グレープフルーツゼリー	バナナ 牛乳	トマトの おかか和 え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ 花かつお	中華麺 片栗粉 米 ごま油 さつまいも バター ゼリーの素	バナナ 人参 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜 きくらげ トマト
6 土	タンメン 大根とさつま揚げの煮物 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵	中華麺 コーン缶	玉ねぎ 人参 干ししいたけ キャベツ もやし 大根 りんご
8 月	サケのバーベキュー ホイル焼き ブロッコリーとコーンのクリーム煮 ごはん 切り干し大根のみそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	いもきん とん	お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏ひき肉 うす揚げ	コーン缶 バター 米 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 切り干し大根 ねぎ キウイ
9 火	甘酢肉だんご レタス 根菜のきんぴら ツナロールサンド 牛乳 バナナ	ヨーグルト (牛乳)	小松菜の 煮浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 ツナ缶 豚ひき肉 ごま 花かつお	パン マーガリン 米 マヨネーズ さつまいも 片栗粉 パン粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 レタス ごぼう 人参 蓮根 バナナ 小松菜
10 水	さつまいも肉じゃが チーズ入りスクランブルエッグ サバ缶そぼろごはん みそ汁 みかん	パン 牛乳	ピーマン の佃煮	●豆乳ブ リン	牛乳 豚肉 卵 花かつお グリンピース チーズ 麵 サバ缶 豆乳 ゼラチン	さつまいも 片栗粉 米 生クリーム パン	玉ねぎ 人参 干ししいたけ ほうれん草 糸こんにゃく キャベツ 生姜 みかん ピーマン レモン
11 木	納豆ぎょうざ トマト ささみの酢みそ和え ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 ささみ はんぺん ヨーグルト	ぎょうざの皮 米	ほうれん草 ねぎ トマト もやし セリ きゅうり わかめ しめじ
12 金	豚汁うどん 五目卵焼き 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	キャベツ ののりご ま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 鶏ひき肉 ごま グリンピース	うどん 米	バナナ 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ ひじき りんご キャベツ のり
13 土	発表会						
15 月	みそチキンカツ せんキャベツ おでん わかめごはん 杏仁豆腐 お茶	お菓子 牛乳	たたきき ゅうり	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま ちくわ がんもどき	小麦粉 パン粉 米	キャベツ 大根 人参 昆布 わかめ 寒天 みかん缶 パイン缶 きゅうり
16 火	赤魚のカレームニエル ブロッコリー 白菜の塩昆布和え パン クリームシチュー みかん	ヨーグルト (牛乳)	スイート トマト	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 赤魚 ごま 鶏ひき肉 グリンピース	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ シチューの素 ごま油 米	ブロッコリー 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 トマト みかん
17 水	豚肉の南部揚げ レタス ごはん ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	大根の甘 酢漬け	りんご 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま ちくわ 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 マヨネーズ ヤクルト 米 パン	生姜 レタス ほうれん草 もやし 人参 のり しめじ ねぎ 大根 りんご
18 木	豆腐とえびの中華風旨煮 さつまいもと蓮根の甘辛炒め ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのミ ルク煮	●チーズ クッキー 牛乳	牛乳 豆腐 エビ 豚肉 板かまぼこ チーズ	片栗粉 ごま油 米 さつまいも 小麦粉 バター	人参 干ししいたけ 玉ねぎ 白菜 生姜 蓮根 舞茸 ねぎ キウイ ブロッコリー レモン
19 金	お好み焼き かぼちゃとツナのフレンチサラダ わかめスープ オレンジ	バナナ 牛乳	高野豆腐 の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 花かつお わかめ ごま 高野豆腐	コーン缶 マヨネーズ お好み焼き粉 米 ドレッシング	バナナ キャベツ ねぎ 青のり 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ オレンジ わかめ オレンジ
20 土	親子丼 小松菜とハムのナムル みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	お魚ソーセージ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ハム グリンピース 魚肉ソーセージ	ごま油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 干ししいたけ 小松菜 もやし あおさ みかん
22 月	厚揚げステーキきのこソース 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	ほうれん 草の卵と じ	お菓子 牛乳	牛乳 油揚げ 豚肉 麵 卵	片栗粉 米	しめじ えのき 舞茸 ねぎ ごぼう 生姜 大根 セリ りんご ほうれん草
23 火	【クリスマス会～バイキング】カレービラフ 鶏の麻揚げ えびշーマイ レタス トマト 青のりボテト ブロッコリーのごまマヨ和え 卵スープ フルーツ盛り合わせ	ヨーグルト (牛乳)		クリスマス スケーキ お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 ウインナー ごま 卵 エビշーマイ 花かつお	バター 片栗粉 米 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム スponジケーキ ジャム	玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 ねぎ にんにく レタス トマト 青のり ブロッコリー 干ししいたけ バナナ キウイ オレンジ いちご 洋梨缶
24 水	ハツシュドボーク せんキャベツ チンゲン菜とツナのサツと炒め パン 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	わかめの 白和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ缶 豆腐 ごま	パン ジャム 小麦粉 マヨネーズ ごま油 米	玉ねぎ しめじ キャベツ チンゲン菜 人参 みかん わかめ
25 木	サバの甘辛煮 人参グラッセ 五目卵の花 ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	コーンお 焼き	●さつまい もドーナツ 牛乳	牛乳 サバ おから 卵 うす揚げ ヨーグルト チーズ	バター コーン缶 パン 小麦粉 さつまいも 米 ホットケーキミックス	生姜 人参 ひじき 干ししいたけ ねぎ 二ラ 青のり
26 金	焼きうどん 大根とカニカマのサラダ かぶのコンソメスープ バイナップル	バナナ 牛乳	しいたけ のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお カニカマ ベーコン チーズ	うどん マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり ピーマン 大根 きゅうり わかめ かぶ 小松菜 バイナップル しいたけ
27 土	五目うどん 大学ボテト 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	肉団子の トマト煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ なると ごま 肉団子	うどん さつまいも 片栗粉	人参 干ししいたけ しめじ 白菜 キウイ トマト
29 月	カレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	小松菜と 卵の中華 炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリンピース 卵	じゃがいも コーン缶 カレールウ ごま油 米	玉ねぎ 人参 福神漬け 海藻ミックス きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 小松菜
30 火	鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー キャベツのおかか和え パン 牛乳 りんご	ヨーグルト (牛乳)	フライド パンプキン	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 花かつお	パン ジャム 米 コーン缶 オリーブオイル	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ りんご かぼちゃ
31 水	大みそか						