

日曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後
1 木	煮魚 豚汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 豚も肉 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ はくさい	牛乳 あられ	牛乳 大学芋
2 金	豆腐の中華煮 切り干し大根のサラダ ロールパン	ロールパン 油 かたくり粉 ごま油 すりごま マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	にんにく 干し椎茸 しょうが 切り干しだいこん はくさい きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ缶	プリン	ヤクルト れんこんチップス みかん
3 土	【家族ふれあいの日】 【3.4日作品展】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛乳 あられ	
5 月	五目きんぴら みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し 味付け煮干	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 おかき	野菜果汁 あんパン
6 火	魚の甘酢あんかけ ゴマあえ チーズ クロロール	クロロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 すりごま(白)	白身魚 ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ缶 キャベツ しめじ さやいんげん 根菜ねぎ ほうれんそう	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 りんご ビスケット
7 水	大根と肉の煮物 大豆と小魚のごまからめ ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 角切りこんぶ 大豆(水煮) たつくり	だいこん にんじん さやいんげん	牛乳 チーズ菓子	豆びよ クッキー
8 木	さつま揚げ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール さとう 油 かたくり粉	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき ロースハム	しょうが かぶ 葉ねぎ さやえんどう にんじん もやし はくさい しめじ	みかん ポーロ	クリーミーミルク 塩せんべい
9 金	うの花炒り 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 油 さとう 一口ゼリー	むきえび ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん みつば 干し椎茸 葉ねぎ はくさい だいこん しめじ	牛乳 あられ	牛乳 クリームサンド
10 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛乳 クッキー	
12 月	白菜のクリーム煮 大豆サラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	ベーコン スキムミルク 生クリーム 大豆(水煮) ツナ缶	はくさい コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	牛乳 クラッカー	お茶 みたらし団子
13 火	【誕生会】吹き寄せご飯 魚のチーズフライ すまし汁 ごはん	米 板こんにゃく 小麦粉 油 ふ パン粉(乾燥)	油揚げ さかな 卵 粉チーズ 生わかめ 削り節	にんじん みつば さやえんどう 干し椎茸 キャベツ たまねぎ しめじ	牛乳 のり巻きせんべい	紅茶 ケーキ
14 水	ポテトサンド キャベツのスープ煮 チーズ 食パン	食パン じゃがいも 油 マヨネーズ	ベーコン 鶏胸肉 チーズ	にんじん コーン缶 パセリ ブロッコリー キャベツ たまねぎ	牛乳 ポーロ	お茶 ラップおにぎり
15 木	煮魚 豚汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ はくさい	牛乳 あられ	牛乳 ラスク
16 金	冬野菜のカレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 白ごま 小麦粉 バター サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 だいこん きゅうり カリフラワー しょうが にんにく	牛乳 ごませんべい	みかん 小麦胚芽クッキー
17 土	【なかよし保育】 あんかけうどん フルーツゼリー	うどん(生) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい しめじ 根菜ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	
19 月	五目きんぴら みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し 味付け煮干	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 おかき	野菜果汁 あんパン
20 火	魚の甘酢あんかけ ゴマあえ チーズ クロロール	クロロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 すりごま(白)	白身魚 ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ缶 キャベツ しめじ さやいんげん 根菜ねぎ ほうれんそう	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 りんご ビスケット
21 水	大根と肉の煮物 大豆と小魚のごまからめ ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 角切りこんぶ 大豆(水煮) たつくり	だいこん にんじん さやいんげん	牛乳 チーズ菓子	豆びよ クッキー
22 木	【クリスマス会】 インディアンライス フライドチキン 野菜スープ ごはん	米 油 小麦粉 じゃがいも	豚ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ しめじ 赤ピーマン パセリ グリンピース(冷凍) ブロッコリー にんじん キャベツ	牛乳 おかき	牛乳 ワッフル おみやげ：クリスマス ブーツ
24 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛乳 塩せんべい	
26 月	白菜のクリーム煮 大豆サラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	ベーコン スキムミルク 生クリーム 大豆(水煮) ツナ缶	はくさい コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	牛乳 クラッカー	お茶 みたらし団子
27 火	おもちゃつき (きなこもち・ロールパン・ジョア)				フルーツゼリー	みかん せんべい
28 水	【保育おさめ】 年越しにゅうめん 鶏肉のごま照り煮 ごはん	米 そうめん さとう 白ごま	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし	牛乳 クッキー	野菜果汁 かりんとう

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

