

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 火	ハムサラダサンド コンソメスープ フルーツゼリー 食パン	食パン ジャがいも マヨネーズ フルーツゼリー	ロースハム チーズ ウィナー	キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん たまねぎ パセリ	牛乳 クラッカー	お茶 ごまみそだんご
2 水	じゃがいも金平 みそ汁 みかん ごはん	米 ジャがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん だいこん 葉ねぎ みかん	牛乳 コーンフレーク	ミルク レーズンクッキー
3 木	ずきやき ほうれん草の炒り卵 ごはん	米 糸こんにゃく 油 さとう	牛肉 焼き豆腐 ロースハム	はくさい にんじん 根菜ねぎ ほうれんそう コーン缶 えのきだけ	牛乳 おこし	牛乳 マカロニダブル川
4 金	グラタン風シチュー フレンチサラダ ロールパン	ロールパン 油 さとう バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	牛乳 レーズンクッキー	発酵乳 小麦胚芽クッキー
5 土	【家族ふれあいの日】 【作品展】	ふれあいランチ *おにぎりがいります				
7 月	白身魚フライ 花野菜のサラダ バターロール	バターロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 マヨネーズ	さかな 卵	キャベツ ブロッコリー カリフラワー	発酵乳 ポーロ	野菜果汁 ごませんべい
8 火	シーフードカレー ごまネーズあえ 麦ごはん	米すりごま(白) 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ロースハム	しょうが コーン缶 にんにく ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース(冷凍)	もも缶	発酵乳 おかき
9 水	揚げ肉のインド煮 中華サラダ クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 油白ごま じゃがいも さとう	豚もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ みかん缶 きゅうり	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
10 木	生揚げのみそ炒め かき玉汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉	生揚げ 豚もも肉 卵 干しわかめ 削り節	たまねぎ 葉ねぎ 赤ピーマン にんじん 青ピーマン たけのこ缶 にんにく	ヨーグルト	紅茶ミルク ラスク
11 金	豆腐の洋風煮 ツナあえ ミルクロール	ミルクロール 油 かたくり粉 さとう ごま油 すりごま(白)	豆腐 ベーコン ツナ缶	さやえんどう もやし たまねぎ にんじん クリームコーン缶 キャベツ ほうれんそう	牛乳 ごませんべい	れんこんチップス みかん
12 土	【なかよし保育】 卵とじうどん ヤクルト ーロゼリー	うどん(生) かたくり粉 ーロゼリー	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節 発酵乳	にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ	牛乳 塩せんべい	
14 月	ゆかりごはん 冬野菜のなかよし煮 白みそ汁 ごはん	米 さといも 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸	牛乳 バームクーヘン	牛乳 デニッシュソーセージ
15 火	【誕生会】 いもご飯 おかか揚げ すまし汁 ごはん	米 さつまいも 黒ごま かたくり粉 油 ふ	しほり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 生わかめ	しょうが みつば れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳 チーズ菓子	紅茶 ケーキ
16 水	じゃがいも金平 みそ汁 みかん ごはん	米 ジャがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん だいこん 葉ねぎ みかん	牛乳 コーンフレーク	ミルク レーズンクッキー
17 木	きのこスパゲティ 味付け煮干 クロワッサン	クロワッサン スパゲティ 油 バター	むきえび 刻みのり 味付け煮干 チーズ	青ピーマン にんにく たまねぎ えのきだけ しめじ	牛乳 おこし	牛乳 マカロニダブル川
18 金	グラタン風シチュー フレンチサラダ ロールパン	ロールパン 油 さとう バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	牛乳 レーズンクッキー	発酵乳 小麦胚芽クッキー
19 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				
21 月	関東煮 大豆と小魚のごまからめ ごはん	米 板こんにゃく 油 かたくり粉 さとう 白ごま	揚げ半ボール うずら卵 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん	牛乳 おかき	牛乳 チーズ菓子
22 火	【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	豚ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ パセリ にんじん グリンピース(冷凍) えのきだけ ブロッコリー キャベツ	牛乳 塩せんべい (おみやげ: クリスマスブーツ)	りんごジュース カステラ
24 木	生揚げのみそ炒め かき玉汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉	生揚げ 豚もも肉 卵 干しわかめ 削り節	たまねぎ 葉ねぎ 赤ピーマン にんじん 青ピーマン たけのこ缶 にんにく	ヨーグルト	紅茶ミルク ラスク
25 金	おもちゃつき (きなこもち・ロールパン・ジョア)					
26 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				
28 月	【保育おさめ】 年越しにゆうめん 鶏肉の照り煮 ーロゼリー ごはん	米 そろめん さとう ーロゼリー	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 パイ菓子	野菜果汁 ごませんべい

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。

