

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ (1.2歳児)	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 月	麦ごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、炒り鶏、磯あえ、果物（みかん）	518.6(459.7) 25.1(22.3) 13.5(13.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○米粉、○甘酒、○小麦粉、麦、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○チーズ、○卵、みそ、煮干し、○牛乳	みかん、もやし、ほうれん草、にんじん、大根、つきこんにやく、ごぼう、椎茸、わかめ、のり	しょうゆ、酒、○ベーキングパウダー	牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳		
02 火	ひじきごはん、味噌汁（小松菜・麸）、ほっけとやまいもの中のホイル焼き、フライドパンフキン、果物（りんご）	559.8(507.2) 21.6(19.6) 15.5(15.2) 1.7(1.4)	米、○たいやき、山いも、麦、油、白玉麸、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、ほっけ、みそ、油揚げ、バター、煮干し、○牛乳、ほっけ	りんご、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、えのき茸、しめじ、ひじき	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	さくら誕生会	
03 水	ごはん、中華風卵スープ、春巻き、ほうれん草と菊のおひたし（かまぼこ）、果物（みかん）	554.3(488.3) 19.3(17.7) 16.0(15.3) 2.0(1.6)	米、○米、春巻の皮、春雨、油、○きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、かまぼこ、卵、○油揚げ、○牛乳	みかん、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、小松菜、だけのこ、えのき茸、にら、にんじん、椎茸、菊、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳	ばら誕生会	
04 木	《クリスマスマニューリ》わかめごはん、玉ねぎとにんじんのスープ、チューリップチキン、フロッコリー添え、いちごミルクゼリー	594.4(528.8) 23.1(22.9) 15.5(15.4) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、片栗粉、油、○きび砂糖	○牛乳、牛乳、チューリップチキン、○牛肉、鶏肉、バター、○牛乳	玉ねぎ、いちご、にんじん、フロッコリー、アガー、レモン果汁、○のり、ニンニク、しょうが、○しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、わかめ、酒、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	おにぎり（牛しぐれ）、牛乳	ゆり誕生会	
05 金	韓国 食べればキンバ丼、サムゲタン風、果物（みかん）	564.0(507.9) 27.3(25.3) 18.7(18.2) 1.8(1.5)	米、○せんべい、山いも、麦、もち米、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、牛肉、卵、○牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、大根、玉ねぎ、たくあん、のり、ねぎ、椎茸、ニンニク、ねぎ、しょうが、○しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳	せんべい、牛乳		
06 土	レタス丼、ピーフン炒め、果物（りんご）	557.0(501.3) 23.4(22.0) 17.3(17.5) 1.6(1.4)	米、○せんべい、ピーフン、油、ごま油	○牛乳、牛肉、ハム、かつお節、○牛乳	レタス、りんご、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラだし、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
08 月	ゆかりごはん、芋煮、彩りナムル、牛乳、果物（りんご）	543.5(486.1) 22.3(20.6) 16.8(16.6) 1.7(1.4)	米、里いも、麦、きび砂糖、○黒砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、牛、○きな粉、○牛乳	おかぼちゃ、りんご、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、しめじ、とうもろこし、ごぼう	しょうゆ、酒、酢、ゆかり	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳		
09 火	ごはん、味噌汁（小松菜・かぼちゃ）、豚肉ときくらげの卵炒め、けんちよう、果物（みかん）	614.5(537.0) 25.2(22.4) 17.3(16.3) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、卵、豚肉、○ひきわり納豆、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、○牛乳	みかん、大根、かぼちゃ、小松菜、にんじん、さやいんげん、きくらげ、のり、しょうが	酒、しょうゆ、○酢、みりん、○しょうゆ、鶏ガラだし、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	納豆巻き、牛乳		
10 水	ごはん、みそ汁（かぶ）、かれいと生揚げの炊き合わせ、キヤベツの塩こんぶ蒸し、果物（りんご）	560.9(486.4) 25.7(22.6) 11.7(11.8) 1.6(1.3)	米、○米、きび砂糖、○きび砂糖、オーリーブ油	○牛乳、かれい、厚揚げ、みそ、○みそ、煮干し、○牛乳、かれい	りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、さやいんげん、昆布、しようと	しょうゆ、○みりん、酒、みりん	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳		
11 木	ごはん、味噌汁（青菜・大根）、スクランブルエッグ、ひじきの煮物、果物（みかん）	516.5(459.3) 18.5(17.0) 17.2(16.2) 1.5(1.3)	米、○さつまいも、油、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、卵、みそ、ベーコン、油揚げ、バター、煮干し、○牛乳	みかん、○りんご、玉ねぎ、小松菜、大根、こんにゃく、にんじん、○レモン、グリンピース、ひじき、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳		
12 金	ごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、肉じゃが、じゃこ和え、果物（りんご）	556.7(484.4) 23.1(20.6) 12.0(12.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○黒砂糖、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖	○牛乳、○豆腐、○あずき、牛肉、牛、○栗、みそ、しらす、煮干し、○牛乳	りんご、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、しらたき、にんじん、さやいんげん、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳	せんざい、牛乳		
13 土	ごはん、具だくさん味噌汁、ハニーマスターードチキン、コールスローサラダ（マヨネーズ）、果物（りんご）	482.5(413.5) 23.4(19.3) 12.4(11.8) 1.7(1.4)	米、○せんべい、蜂蜜、マヨドレ、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、みそ、○牛乳	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、マスター、酢、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
15 月	ごはん、味噌汁（キャベツ・玉ねぎ）、タラフライ、れんこんのきんぴら、果物（みかん）	564.0(494.6) 22.3(19.7) 14.8(14.3) 1.3(1.1)	○さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、たら、鶏肉、みそ、煮干し、○牛乳、たら	みかん、れんこん、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、つきこんにやく	ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	やきいも、牛乳		
16 火	チュニシア パンズパン、ショルバ（タラと野菜のトマトスープ）、ファティマの指（ゆで卵とツナの春巻き）、にんじんのサラダ、果物（りんご）	550.3(515.9) 24.6(23.1) 16.7(16.5) 2.0(1.8)	パン、○米、○もち米、春巻の皮、麦、○きび砂糖、オリーブ油	○牛乳、たら、ツナ、卵、チーズ、ツナ、○きな粉、ツナ、ベーコン、みそ、○牛乳	りんご、にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、パセリ、セロリ、ニンニク、レモン果汁、レモン	コンソメ、クミンパウダー、食塩、オールスパイス、○食塩、豆板醤、こしょう、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳		
17 水	特製カレーライス（鶏）、ブロッコリー添え、果物（みかん）	546.3(482.1) 25.4(22.5) 13.4(13.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、麦、○蜂蜜、油、小麦粉、○ごま、蜂蜜	○牛乳、鶏肉、○豆腐、打ち豆、○牛乳	玉ねぎ、みかん、にんじん、フロッコリー、しめじ、ビーマン、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しようと	ワイン、○しょうゆ、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、カレーパウダー、ターメリック粉、クミンパウダー、カルダモンパウダー、オールスパイス、こしょう	牛乳	とうふ団子（ごま）、牛乳		
18 木	かやくごはん、小田巻蒸し、ほうれん草と菊のおひたし、果物（りんご）	518.3(453.8) 24.7(21.9) 16.1(15.3) 2.1(1.8)	米、うどん、○小麦粉、○片栗粉、○白玉粉、○ごま油、○きび砂糖、○ごま	○牛乳、卵、鶏肉、○豚肉、卵、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節、煮干し、○牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんじん、こんにゃく、椎茸、三つ葉、菊、昆布、椎茸	しょうゆ、酒、○酢、食塩、こしょう	牛乳	チヂミ、牛乳		
19 金	ごはん、味噌汁（大根・えのき）、鶏肉の香り焼き、ブロッコリー添え、冬至かぼちゃ、果物（みかん）	556.1(489.4) 25.2(22.3) 13.1(12.9) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○小麦粉、きび砂糖、○片栗粉、○きび砂糖、○油、○ごま油	○牛乳、鶏肉、○豚肉、みそ、あずき、煮干し、鶏肉、○牛乳	みかん、かぼちゃ、大根、ブロッコリー、○玉ねぎ、えのき茸、玉ねぎ、○ねぎ、○椎茸、○たけのこ、○しらすが、ニンニク	しょうゆ、○酒、○しょゆ、みりん、○酢、食塩、○ドライイースト、食塩、○こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	終業式	
20 土	台湾 ごはん、スラントウジータン（ニンニクと鶏肉のスープ）、ナムル、ファンシュータン（さつまいもの鶏炊き）、果物（みかん）	540.0(486.0) 23.4(22.4) 16.3(15.9) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○せんべい、砂糖、油、ごま、ごま油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、鶏肉、○牛乳	みかん、ほうれん草、大根、もやし、こんにゃく、ニンニク、にんじん、玉ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	冬休み	
22 月	ごはん、みそ汁（はくさい・わかめ）、さけの塩こうじやき、ほうれん草の白和え、果物（りんご）	575.5(500.9) 25.6(23.7) 18.9(18.3) 2.1(1.7)	米、○パン、ごま、きび砂糖	○牛乳、さけ、豆腐、○チーズ、みそ、煮干し、○バター、○牛乳	りんご、白菜、にんじん、ほうれん草、つきこんにやく、さやいんげん、○ジャム、わかめ	だし汁、塩こうじ、しょうゆ、みりん、○酢、食塩	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
23 火	ごはん、味噌汁（キャベツ・わかめ）、コンビーフオムレツ、にらとえのきの納豆あえ、果物（みかん）	502.4(438.6) 20.3(18.3) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	米、○じゅわがいも、○白玉粉、○片栗粉、○油、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、卵、納豆、コンビーフ、みそ、煮干し、バター、○牛乳	みかん、にら、玉ねぎ、キャベツ、トマト、えのき茸、わかめ	ケチャップ、○ケチャップ、○油、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	いもちち、牛乳		
24 水	麦ごはん、かぼちゃのボタージュ、さばのトマミそ煮、ブロッコリー添え、果物（りんご）	588.6(510.7) 25.8(22.8) 20.2(18.6) 1.1(0.9)	米、○白玉粉、○上新粉、麦、きび砂糖、○黒砂糖、○ごま	○牛乳、さば、牛乳、○豆腐、みそ、○きな粉、バター、○牛乳、さば	りんご、かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、○椎茸、○たけのこ、○しらすが、ニンニク	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	とうふ団子（きなごま）、牛乳		
25 木	ごはん、みそ汁（かぶ）、レバーのかりん揚げ、納豆サラダ、果物（みかん）	542.1(485.4) 23.4(22.1) 15.6(15.1) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、きび砂糖、油	○牛乳、豚レバー、納豆、○卵、ハム、みそ、煮干し、かつお節、○牛乳	みかん、もやし、かぶ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、かぶ、しようと	しょうゆ、酒、みりん、○ベーキングパウダー	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳		
26 金	わかめごはん、ごま風味豚汁、厚焼き卵、ブロッコリー添え、果物（りんご）	531.8(465.3) 23.7(21.1) 16.9(15.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○せんべい、きび砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、○牛乳	りんご、大根、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、椎茸、しようと	だし汁、酒、わかめ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
27 土	ごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、鶏のから揚げ、キャベツ添え、大根とあげの煮物、果物（りんご）	533.4(456.7) 24.1(19.8) 15.6(14.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○せんべい、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、○牛乳	りんご、大根、キャベツ、にんじん、しようと	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	せんべい、牛乳		
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3~5歳児では1日の栄養量の45%を園でとることになります。0~2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の48%を園でとることになります。10時おやつは1.2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。 内容は変更になる場合がございます。							
			ニギローの日。3歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→							
			今月の絵本給食はお休みです。また来年！							