

	01(水)	02(木)	03(金)	04(土)	06(月)	07(火)	08(水)	09(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	
献立名	ごはん タラの南蛮漬け いんげんとさきのおかか和え 南瓜ソテー 具沢山みそ汁	ごはん 野菜の肉巻き 里芋の煮物 ツナとひじきのサラダ ほうれん草とめじろのみそ汁	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 根菜のきんぴら ほうれん草とわかめのポン酢和え 豆腐としめじのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜とちくわの煮物 干切りキャベツ 豆腐ときこのみそ汁	ごはん 白身魚のムニエル 野菜ソテー マカロニサラダ レタススープ	ごはん 豚豚 もやしときゅうりの中華風サラダ バイナブル缶 中華風卵スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 海苔サラダ きゅうりの塩昆布和え 根菜と油揚げのみそ汁	チーズパン ビーフシチュー たっぷり野菜のポテトサラダ ミニトマト	ミートスパゲティ カラフルスープ	カレーピラフ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ じゃがいもスープ 誕生日ケーキ	ごはん 厚揚げのみそ炒め 切り干し大根と青菜のごま和え 中華きゅうり 白菜の野菜スープ	ごはん すき焼き風煮 こまつな納豆和え みかん じゃがいもとねぎのみそ汁	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーソテー コンソメスープ		
食品名	精白米 栄養強化米 たら 清酒 塩 淡色辛みそ こしょう 片栗粉 調味油 焼肉のたれ 食塩 ごぼう にんじん 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ さやいんげん 若鶏さき身 にんじん かつお節 濃口しょうゆ かぼちゃ 食塩 オリーブ油 にんじん こんにゃく ごぼう さといも たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 にんじん さやいんげん たまねぎ 薄力粉 調味油 焼肉のたれ 食塩 ごぼう にんじん 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ さやいんげん 若鶏さき身 にんじん かつお節 濃口しょうゆ かぼちゃ 食塩 オリーブ油 にんじん こんにゃく ごぼう さといも たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 若鶏もも 清酒 たまねぎ 淡色辛みそ いりごま 砂糖 みりん風調味料 こしょう れんこん にんじん かつお・昆布だし 本醸造酒 みりん風調味料 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 醤油 キャベツ ごま油 いりごま ほうれん草 乾ひじき カットわかめ 食塩 オリーブ油 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ 絹ごし豆腐 ぶなしめじ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 こしょう だいたい にんじん 焼き竹輪 かつお・昆布だし ベーコン オリーブ油 食塩 キャベツ にんじん マカロニ・スパゲティ きゅうり にんじん プレスハム ごま油 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ ハインツフル缶詰 レタス じゃがいも にんじん 乾燥わかめ フライド 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ タルタルソース ブロッコリー コーン 赤ピーマン オリーブ油 食塩 キャベツ にんじん マカロニ・スパゲティ きゅうり にんじん プレスハム ごま油 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ ハインツフル缶詰 レタス じゃがいも にんじん 乾燥わかめ フライド 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 こしょう 青ピーマン 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 中華だし 片栗粉 きゅうり にんじん プレスハム ごま油 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ ハインツフル缶詰 レタス じゃがいも にんじん 乾燥わかめ フライド 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 こしょう 海苔ミックス だいこん いりごま 薄口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 ほうれん草 ツナフレーク 食塩 だいたい にんじん ごぼう 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト ダイスカットチーズ 牛もも 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 鶏卵 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 ほうれん草 ツナフレーク 食塩 だいたい にんじん ごぼう 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	マカロニ・スパゲティ ふたひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル カレー粉 ブイヨン 濃口しょうゆ ウスターソース 砂糖 食塩 ごしょう マカロニ 牛ひき肉 ふたひき肉 調味油 濃口しょうゆ 清酒 食塩 ごしょう たまねぎ ホフワソース 普通牛乳 チュアラルチーズ パセリ ブロッコリー ツナフレーク コーン ダイスカットチーズ マヨネーズ 食塩 トマトソース 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも たまねぎ 清酒 生揚げ たまねぎ 焼豆腐 生しいたけ しらたき 長ねぎ 砂糖 濃口しょうゆ 清酒 淡色辛みそ ごま油 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ コーン ごしょう たまねぎ ホフワソース 普通牛乳 チュアラルチーズ パセリ ブロッコリー ツナフレーク コーン ダイスカットチーズ マヨネーズ 食塩 トマトソース 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 はくさい 生揚げ たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	
おやつ	牛乳 大学芋	牛乳 サンドイッチ	牛乳 バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 プリン	牛乳 プリン	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 みかん	
食品名	普通牛乳 さつまいも 調味油 砂糖 濃口しょうゆ 黒ごま	普通牛乳 食パン プレスハム ダイスカットチーズ マヨネーズ	普通牛乳 バナナ	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 鶏卵	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 みかん
献立名	ごはん ぶり大根 ひじきと大豆の煮物 白菜の浅漬け かぼちゃと油揚げのみそ汁	ウインナーピラフ たっぷり野菜のオニオンスープ	ごはん 焼売 もやしソテー さつまいものきんぴら 小松菜としめじのごま和え 豆腐となめこのみそ汁	ごはん 筑前煮 たまごやき ブロッコリーごま酢和え みかん チンゲン菜の中華スープ	炊き込みご飯 さわらの幽庵焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじのごま和え もやしのみそ汁	ごはん レバニラ 春雨サラダ みかん	クリスマスツリーのピザ 照焼チキン スティックサラダ ポトフ	チャーハン じゃがいもと青梗菜のスープ	チキンカレー ゆで卵 大豆サラダ 福神漬	年越しうどん おひたし 五目豆 ほうれん草のおひたし					
食品名	精白米 栄養強化米 ぶり だいこん たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン 有塩マーガリン 薄口しょうゆ 砂糖 水 しょうが オイスターソース 食塩 ごしょう 乾ひじき 大豆水煮缶詰 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 はくさい 浅漬けの素 しょうが かぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ウインナーソーセージ たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン 有塩マーガリン 薄口しょうゆ 砂糖 水 しょうが オイスターソース 食塩 ごしょう 乾ひじき 大豆水煮缶詰 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 はくさい 浅漬けの素 しょうが かぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも だいこん にんじん たまねぎ 薄力粉 調味油 焼肉のたれ 食塩 ごぼう にんじん こんやく しょうが 乾しいたけ さやいんげん みりん風調味料 醤油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごまつな にんじん ぶなしめじ いりごま 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 かつお・昆布だし めんつゆ ブロッコリー 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 みりん風調味料 ごま油 いりごま 砂糖 なめこ 絹ごし豆腐 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも だいこん にんじん たまねぎ 薄力粉 調味油 焼肉のたれ 食塩 ごぼう にんじん こんやく しょうが 乾しいたけ さやいんげん みりん風調味料 醤油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごまつな にんじん ぶなしめじ いりごま 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 かつお・昆布だし めんつゆ ブロッコリー 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 みりん風調味料 ごま油 いりごま 砂糖 なめこ 絹ごし豆腐 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも だいこん にんじん たまねぎ 薄力粉 調味油 焼肉のたれ 食塩 ごぼう にんじん こんやく しょうが 乾しいたけ さやいんげん みりん風調味料 醤油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごまつな にんじん ぶなしめじ いりごま 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 かつお・昆布だし めんつゆ ブロッコリー 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 ごま油 みりん風調味料 ごま油 いりごま 砂糖 なめこ 絹ごし豆腐 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 こしょう 青ピーマン 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 殺物酢 砂糖 中華だし 片栗粉 きゅうり にんじん プレスハム ごま油 殺物酢 砂糖 濃口しょうゆ ハインツフル缶詰 レタス じゃがいも にんじん 乾燥わかめ フライド 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト ダイスカットチーズ 牛もも 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 鶏卵 砂糖 ごま油 かにかまぼこ 鶏卵 ほうれん草 ツナフレーク 食塩 だいたい にんじん ごぼう 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	マカロニ・スパゲティ ふたひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル カレー粉 ブイヨン 濃口しょうゆ ウスターソース 砂糖 食塩 ごしょう マカロニ 牛ひき肉 ふたひき肉 調味油 濃口しょうゆ 清酒 食塩 ごしょう たまねぎ ホフワソース 普通牛乳 チュアラルチーズ パセリ ブロッコリー ツナフレーク コーン ダイスカットチーズ マヨネーズ 食塩 トマトソース 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも たまねぎ 清酒 生揚げ たまねぎ 焼豆腐 生しいたけ しらたき 長ねぎ 砂糖 濃口しょうゆ 清酒 淡色辛みそ ごま油 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ コーン ごしょう たまねぎ ホフワソース 普通牛乳 チュアラルチーズ パセリ ブロッコリー ツナフレーク コーン ダイスカットチーズ マヨネーズ 食塩 トマトソース 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも たまねぎ 清酒 はくさい 生揚げ たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン マヨネーズ 食塩 こしょう たたくあん漬 いりごま だししょうゆ みかん缶詰 食塩 じゃがいも 長ねぎ じやがいも えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ		
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	
食品名	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ 焼き竹輪 お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 りんご	普通牛乳 みかん

発表会



**みつばっこ献立だよ**

★12月のイチオシメニュー★

12月22日(水) 冬至  
栄養価が高いかぼちゃを食べ、ゆず湯で体をあたため、寒い冬を乗り切りましょう!

12月24日(金) クリスマス  
ピザでクリスマスツリーをつくります!  
クリスマスの特別メニューをお楽しみに!

12月の給食のテーマは"体をあたためる"

冬野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めます。  
12月の給食はだいこん、はくさい、いも類など旬の野菜を多く取り入れました。  
また、煮る・焼く・炒めるなど調理方法を工夫し、温かいものは温かい状態で提供させていただきます。

今月の栄養給与量 ★以上児★

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
489	19.0	15.2	218	2.6	277	0.49	0.38	24	4.8	2.1

今月の栄養給与量 ★未満児★

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
414	16.1	12.9	187	2.3	232	0.42	0.32	21	4.2	1.9

※食材の都合により献立が変更になる場合があります