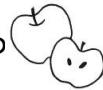


3日・17日（月）
白飯（乳児のみ）
とんちゃん焼き
フレンチサラダ
チンゲン菜のスープ
牛乳 お菓子



とんちゃん焼きは、本来ホルモン焼きですが、豚肉を使います

4日・18日（火）
白飯（乳児のみ）
揚げ豆腐の和風あんかけ
赤りんごのサラダ
すまし汁
お茶 手作りおやつ



あんかけには、野菜、きくらげ、きのこが入っています

5日・19日（水）
白飯（乳児のみ）
白身魚のかぶら蒸し
ブロッコリーのごま和え
豆腐みそ汁
牛乳 お菓子



かぶら蒸しは、寒い日にかぶらの白さを雪にみたてて食する食べ物です

6日・20日（木）
白飯（乳児のみ）
冬野菜カレー
フルーツヨーグルト
牛乳 手作りおやつ



カレーには、旬のほうれんそうが入っています。貧血を予防する鉄分が含まれます

7日（金）
白飯（乳児のみ）
魚の照り焼き
れんこんのきんぴら
かき卵汁
牛乳 お菓子



れんこんの栄養分は、糖質で体内でエネルギーとなり体を温めます

10日（月）
白飯（乳児のみ）
魚と白菜の重ね蒸し
春雨のサラダ
かぶのスープ
牛乳 お菓子



かぶの葉は、スズナとして春の七草にも数えられています。葉もスープに入れます

11日・25日（火）
白飯（乳児のみ）
豚肉のすき焼き風煮
粉ふき芋
にゅうめん汁
牛乳 手作りおやつ



みそ汁にあたたかいそうめんを入れます

12日・26日（水）
白飯（乳児のみ）
ほうれんそうの擬製豆腐
かぼちゃのサラダ
きのこ汁
牛乳 お菓子



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を丈夫にする効果のあるビタミンAが含まれます

13日（木）
白飯（乳児のみ）
魚の竜田揚げ
小松菜のごまあえ
豚汁
お茶 フルーツ



天然だしを使った汁物は、子どもの味覚を育てる大切なひと皿です

14日（金）
白飯（乳児のみ）
鮭の塩焼き
根菜と豚肉の煮物
すまし汁
牛乳 お菓子



21日（金）
白飯（乳児のみ）
ローストチキン
キャベツのサラダ
かぼちゃのスープ
牛乳 お菓子



27日（木）
完全給食
ドライカレー
ブロッコリーのサラダ
コンソメスープ
ヤクルト
お茶 お菓子



28日（金）完全給食
お餅
即席漬け
五目汁
牛乳 お菓子



※27日（木）、28日（金）は完全給食です。白飯はいりません。
※28日（金）は、おもちつき大会をします。つきたてのお餅を食べます。
※22日（土）のクリスマス会ではお楽しみお菓子を持ち帰ります。

献 立 表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
3 ・ 17 (月)	白飯（乳児のみ） とんちゃん焼き フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	フレンチドレッシング 油、ごま油 米（乳児のみ）	豚肉、ベーコン ごま、牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ きゅうり、キャベツ にんじん、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯（乳児のみ） 揚げ豆腐の和風あんかけ 赤りんごのサラダ すまし汁	片栗粉、砂糖 マヨネーズ 油、米（乳児のみ）	木綿豆腐、かまぼこ ハム 牛乳（乳児のみ）	きゅうり、りんご たまねぎ、えのきだけ こまつな、にんじん いんげん 黒きくらげ	お茶 焼きいも（4日） 大学いも（18日）
5 ・ 19 (水)	白飯（乳児のみ） 白身魚のかぶら蒸し プロッコリーのごま和え 豆腐みそ汁	砂糖、片栗粉 米（乳児のみ）	たら、木綿豆腐 ちくわ、みそ、卵 ごま、わかめ 牛乳	かぶ、プロッコリー にんじん ほうれんそう みつば	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯（乳児のみ） 冬野菜カレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、油 砂糖 米（乳児のみ）	ヨーグルト 豚肉 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリンピース ほうれんそう	牛乳 玄米フレークスナック (6日) チーズパン (20日)
7 (金)	白飯（乳児のみ） 魚の照り焼き れんこんのきんぴら かき卵汁	油、砂糖 片栗粉、ごま油 米（乳児のみ）	さわら、卵 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	れんこん、ピーマン にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
10 (月)	白飯（乳児のみ） 魚と白菜の重ね蒸し 春雨のサラダ かぶのスープ	マヨネーズ はるさめ、砂糖 片栗粉 米（乳児のみ）	たら、ハム ベーコン 牛乳	かぶ、はくさい きゅうり、コーン かぶ、にんじん いんげん、しょうが たまねぎ	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯（乳児のみ） 豚肉のすき焼き風煮 粉ふき芋 にゅうめん汁	じゃがいも しらたき 干しそうめん、砂糖 米（乳児のみ）	焼き豆腐、豚肉 みそ、油揚げ かまぼこ、牛乳	はくさい、たまねぎ しゅんぎく、ねぎ にんじん、しいたけ パセリ	牛乳 くるみケーキ (11日) 野菜ケーキ (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯（乳児のみ） ほうれんそうの擬製豆腐 かぼちゃのサラダ きのこ汁	砂糖、マヨネーズ 油 米（乳児のみ）	木綿豆腐、卵 鶏ひき肉 かまぼこ、ごま 牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、しめじ プロッコリー えのきだけ ねぎ、しいたけ	牛乳 お菓子
13 (木)	白飯（乳児のみ） 魚の竜田揚げ 小松菜のごまあえ 豚汁	さといも 板こんにゃく 油、片栗粉 ごま油、砂糖 米（乳児のみ）	かじき、豚肉 みそ、油揚げ ごま 牛乳（乳児のみ）	こまつな、だいこん にんじん、ねぎ ごぼう、コーン しょうが、キャベツ	お茶 バナナ
14 (金)	白飯（乳児のみ） 鮭の塩焼き 根菜と豚肉の煮物 すまし汁	さといも、砂糖 米（乳児のみ）	さけ、木綿豆腐 豚肉、牛乳	こまつな、にんじん れんこん、ごぼう えのきだけ いんげん	牛乳 お菓子
21 (金)	白飯（乳児のみ） ローストチキン キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	油、片栗粉 フレンチドレッシング 砂糖 じゃがいも 米（乳児のみ）	豆乳、鶏肉 ベーコン 牛乳	かぼちゃ、キャベツ にんじん たまねぎ、しょうが にんにく グリンピース	牛乳 お菓子
27 (木)	完全給食 ドライカレー プロッコリーのサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも マヨネーズ、油 小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、粉チーズ チーズ 牛乳（乳児のみ）	たまねぎ、プロッコリー にんじん、ミニトマト キャベツ、レタス ピーマン、コーン 干しうどり、にんにく しょうが	お茶 ヨーグルト
28 (金)	完全給食 お餅 即席漬け 五目汁	もち米、さといも 砂糖	鶏肉、油揚げ きな粉 牛乳	はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ にんじん、のり	牛乳 お菓子