



日 曜	献立名	食品名			おやつ
		からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
2月	パン マカロニシチュー コールスロー／みかん	ベーコン シチューもも 牛乳 脱脂粉乳 ロースハム 豆乳	コッペパン マカロニ 調合油 上新粉 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーンクリーム キャベツ にんじん きゅうり コーン缶／みかん	グリーンケーキ
3火	鮭のマヨタマ焼き もみのりおえ けんちん汁／りんご	ぎんざけ 鶏卵 若鶏もも 木綿豆腐	マヨネーズ ごま油 いりごま 片栗粉 板こんにゃく	ほうれんそう ぶなしめじ にんじんのり だいこん にんじん ごぼう こねぎ りんご	きなこマカロニ スキムミルク
4水	ひじきと豆腐の煮物 さつま汁／バナナ	木綿豆腐 若鶏もも 生揚げ 麦みそ	しらたき 調合油 三温糖 さつまいも 調合油 三温糖	乾ひじき にんじん 青ピーマン にんじん だいこん ごぼう こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
5木	南瓜カレー フルーツヨーグルト	ぶたもも 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト 脱脂粉乳	三温糖 片栗粉 はちみつ	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト ケチャップ コーン バナナ 白桃缶 みかん缶詰	ウインナーパイ
6金	愛情弁当日 ～ピクニック（千本イチョウ）～				
7土	チンジャオロース 豆腐のスープ バナナ	ぶたもも 木綿豆腐	なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
9月	パン キッシュ 中華風コーンスープ リンゴ	ベーコン 鶏卵 生クリーム 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン じゃがいも 無塩バター なたね油 片栗粉	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン缶詰クリーム たまねぎ 青ねぎ レタス りんご	水ようかん
10火	魚のかば焼き しらすの酢の物 乾物ダシのスープ キウイのスムージー	さば しらす 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳	三温糖 片栗粉 調合油 三温糖	しょうが カットわかめ きゅうり にんじん 切干しいたけ はくさい 乾しいたけ こねぎ キウイ りんご	☆大豆の甘辛揚げ
11水	ご飯／おにぎり レバーのBBQソース 添え野菜 貝沢山みそ汁／ゼリー	レバーソーセージ 麦みそ	精白米 片栗粉 なたね油 いりごま 板こんにゃく	ブロッコリー トマト だいこん にんじん ごぼう こねぎ	大学いも スキムミルク
12木	やきにく丼 わかめスープ／ルツ	ぶたもも 鶏卵	精白米 麦 油 三温糖 ごま ごま油 ごま油 いりごま	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく カットわかめ ブロッコリー にんじん オレンジ	南瓜ケーキ スキムミルク
13金	親子うどん りんごのサラダ	若鶏もも 鶏卵 かつお節 かにまぼこ 脱脂粉乳	うどん	たまねぎ ゆでたけのこ 乾しいたけ こねぎ りんご ブロッコリー コーン缶詰粒	おからスコーン
14土	豚じゃが・ 味噌汁	ぶたもも 麦みそ	じゃが芋 しらたき 調合油 三温糖 車ふ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ えのきたけ はくさい こねぎ ばなな	お菓子 スキムミルク
16月	煮しめ（醤油） 呉汁 オレンジ	凍り豆腐 かつお節 麦みそ	こんにゃく 三温糖 大豆 麦みそ	だいこん にんじん 生しいたけ こまつな たまねぎ オレンジ	かるかん （卵なし）
17火	魚のみそ煮 すいとん汁／バナナ	さば 麦みそ 鶏もも 油揚げ	三温糖 薄力粉 片栗粉	だいこん こねぎ しょうが たけのこ にんじん はくさい こねぎ バナナ	揚げパン スキムミルク
18水	ちゃんぽん・ レバっ子餃子 赤いスムージー	蒸しかまぼこ 麦みそ 豆乳 ぶたひき肉 レバー 麦みそ 脱脂粉乳 脱脂粉乳	中華めん 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油 餃子の皮	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン ほうれんそう 長ねぎ トマトジュース りんごジュース りんご	スティックパン
19木	鶏肉のマレード 焼き 添え野菜 ビーフステーキ／リンゴ	若鶏もも 鶏卵	片栗粉 ビーフン ごま油	ママーレード にんにく きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ にら りんご カットわかめ	お菓子 グリーンスムージー
20金	わかめおにぎり もち 豚汁・ 乳酸飲料	きな粉 ぶたばら 生揚げ 麦みそ 乳酸菌飲料	精白米 もち 三温糖 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース くりかぼちゃ きゅうり にんじん にんじん もやし えのきたけ こねぎ オレンジ	☆野菜チップス スキムミルク
21土	ピラフ 南瓜のサラダ もやしのスープ オレンジ	まぐろ水煮缶詰 ロースハム プロセスチーズ	精白米 なたね油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース くりかぼちゃ きゅうり にんじん にんじん もやし えのきたけ こねぎ オレンジ	お菓子 スキムミルク
23月	石垣卵 大豆のスープ みかん	鶏卵 かつお節 大豆 ベーコン	三温糖 調合油 三温糖	くりかぼちゃ 乾しいたけ グリーンピース たまねぎ トマト	ふかし芋 スキムミルク
24火	ひじきバーグ グラッセ／ポテサラ コーン・タピオカ・ジュース	鶏ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳	パン粉 三温糖 なたね油 三温糖 じゃが芋 マネー 片栗粉	たまねぎ ひじき トマトケチャップ にんじんのり コーン たまねぎ コーンクリーム リゾット にんにく たまねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん トマト たまねぎ カットわかめ にんにく こねぎ	お菓子 スキムミルク
25水	ブルコギ丼 トマトのスープ／ルツ	ぶたもも みそ 鶏卵 脱脂粉乳	押麦 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 油	たまねぎ マヨネーズ にんにく しょうが トマト ケチャップ グリーンピース だいこん はくさい しいたけ にんじん バナナ	マーブルケーキ スキムミルク ひじき蒸しパン スキムミルク
26木	魚のソテー（トマトソース） 押し麦の塩スープ バナナ	まがれい 鶏ひき肉	オリーブ油 三温糖 なたね油 押麦	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ もやし エリンギ にんじん だいこん グリーンピース りんご	みたらし団子
27金	ソース焼きそば ポトフ風／りんご	ぶたもも 混合ソーセージ 鶏もも	中華めん 調合油	たまねぎ あおのり	半日保育
28土	豆腐の松風焼き 味噌汁／オレンジ	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 麦みそ 麦みそ	パン粉 三温糖 いりごま 車ふ	たまねぎ はくさい こねぎ／オレンジ	

長いようで短かった1年、今年もあとわずかー
か月になりましたね。
みなさまはいかがお過ごしでしょうか。
これから寒さも本番になってきます。風邪やインフル
エンザに負けず、元気に過ごしたいですね！！ 今月は22日に冬至、31日には年越し、園でも20日にもちつき大会などおいしい行事がいっぱい
です。季節の物を食べて下さいね☆
今年も一年ありがとうございました。また、来年もよろしく
お願いします(^)/

良いお年を

クッキングのお知らせ

11 さくらぐみ
25 ひまわりぐみ

詳しくは
「もぐもぐだより」にて
お知らせします

（おしらせとおねがい）

☆すみれ・ひまわり・さくらぐみさんはお箸を持たせて下さい。
☆6日はピクニックで愛情弁当の日です。
☆20日はもちつき・誕生会の日です。

*食育活動はO印です。
*カミカミメニューは☆印です。
*毎日ごはんまたは、おにぎりが付きます。
*たんぼほぐみは10時に、牛乳とおやつがあります。
*都合により献立に変更になる場合がありますのでご了承ください。

