



日	行事	献立名	調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など		
1(火)		麻婆豆腐 かきたま汁・みかん	煮	豚ひき肉 豆腐	かたくり粉 油	人参 しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき みかん	淡口醤油 食塩	お菓子 ミルク	
2(水)		はんぺんのチーズカツ わかめスープ・りんご	揚	はんぺん 粉チーズ わかめ 卵	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ りんご	ケチャップ 淡口醤油	ジャムサンド ミルク	
3(木)		豚ひき肉と春雨の炒め さといもの味噌汁・バナナ	炒	豚ひき肉 豆腐 たまご みそ	春雨 三温糖	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 里芋 しめじ こねぎ	淡口醤油 濃口醤油	スコーン ミルク	
4(金)	ピクニック	愛情弁当の日							
5(土)		鶏肉の照り焼き・ツナ和え もやしのスープ・キウイ	焼	とり肉 ツナ	三温糖	ブロッコリー 人参 もやし えのき こねぎ キウイ	淡口醤油 濃口醤油 みりん コンソメ	お菓子 ミルク	
7(月)	ひまわり(クッキー)	すき焼き風煮・コーンスープ バナナ	煮	牛もも 豆腐 たまご	うどん 三温糖 じゃが芋	人参 しらたき はくさい 玉ねぎ コーン・クリーム缶 バナナ	濃口醤油 淡口醤油	おかしの家ケーキ ミルク	
8(火)		パン・スペイン風オムレツ スープスパゲティ・りんご	焼	たまご ウィンナー	コッパン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 レタス トマト りんご	淡口醤油 ケチャップ コンソメ	お菓子 ココアミルク	
9(水)		鮭とじゃが芋のソテー わかめの味噌汁・みかん	炒	さけ 豆腐 わかめ みそ	じゃが芋 バター	玉ねぎ コーン缶 しめじ えのき みかん	しおこしょう 濃口醤油	たこ焼き ミルク	
10(木)		チキンカツ・添え野菜 きのこのスープ・バナナ	揚	とり肉	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン缶 えのき 椎茸 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ	しおこしょう 濃口醤油 ケチャップ	スイートポテト ミルク	
11(金)	誕生会	サンドイッチ・魚フライ ミートスパゲティ・スープ みかん・乳酸飲料	プレート	たまご ツナ カレイ 豚ひき肉	食パン マヨネーズ 小麦粉 スパゲティ じゃが芋 パン粉 油	きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ えのき みかん	しおこしょう コンソメ ケチャップ	ストロベリーババロア	
12(土)		豚肉と根菜のみそ煮 春雨スープ・りんご	煮	豚にく 厚揚げ たまご みそ	里芋 こんにゃく 春雨 三温糖	大根 人参 ごぼう れんこん りんご	濃口醤油 淡口醤油	お菓子 ミルク	
14(月)		手作りぎょうざ もやしの味噌汁・キウイ	焼	豚ひき肉 油揚げ	ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 じゃが芋	キャベツ 人参 たら レタス もやし しめじ こねぎ キウイ	濃口醤油 酢	からいも団子 ミルク	
15(火)		フライドチキン コールスローサラダ クリームスープ・オレンジ	揚	鶏肉 たまご 牛乳 ロースハム	小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン・クリーム缶 玉ねぎ オレンジ	スパイス コンソメ クリームシチュー	お菓子 ミルク	
16(水)	報恩の日	納豆・きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁・バナナ	煮	納豆 厚揚げ みそ	こんにゃく	ごぼう 人参 大根 しめじ 玉ねぎ こねぎ バナナ	濃口醤油 淡口醤油	☆ラスクパン ミルク	
17(木)		魚の竜田揚げ・のり汁 マカロニサラダ・りんご	揚	さば 豆腐 青のり かまぼこ ロースハム たまご	かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ	しょうが きゅうり コーン缶 りんご	淡口醤油 みりん	ふくれ菓子 ミルク	
18(金)	さくら(クッキー)	三色丼・元気モリモリサラダ 大根の味噌汁・みかん	炒	鶏ひき肉 枝豆 しらす干し わかめ 卵 油揚げ みそ	三温糖 ごま ごま油	人参 きゅうり レタス 玉ねぎ 大根 えのき キャベツ みかん	濃口醤油	ピザ ミルク	
19(土)		凍り豆腐の卵とじ煮 鶏のつみれ汁・バナナ	煮	凍り豆腐 さつま揚げ たまご 鶏ひき肉	三温糖 かたくり粉	人参 ピーマン えのき 玉ねぎ 白菜 バナナ	淡口醤油	お菓子 ミルク	
21(月)		ひじきと大豆の煮物 そーめん汁・オレンジ	煮	鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ	こんにゃく 三温糖 そーめん	にんじん こねぎ	淡口醤油 食塩 濃口醤油	おはぎ(きなこ)	
22(火)		さつま芋のおこわ・豚汁 鮭の塩焼き・サラダ・ゼリー	焼	さけ 豚肉 厚揚げ みそ かにかま	さつま芋 もちごめ こめ 里芋 こんにゃく マヨネーズ	人参 ごぼう 大根 こねぎ りんご きゅうり レタス コーン缶	食塩	お菓子 ミルク	
23(水)		わかめおにぎり・ちゃんぽん ゴマネーズ・りんご	煮	豚肉 たきこみわかめ かまぼこ ツナ缶	こめ 中華麺 ごま マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 大根 きゅうり りんご	白湯	アメリカンドッグ ミルク	
24(木)		豆腐ハンバーグ・ソテー 白菜の味噌汁・バナナ	焼	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳 みそ	パン粉 油 三温糖	玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 えのき 白菜 こねぎ バナナ	濃口醤油 こしょう ソース ケチャップ	☆ココアクッキー ミルク	
25(金)	もちつき	チキンカレー フルーツヨーグルト	煮	鶏にく ヨーグルト	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ 黄桃缶 りんご みかん缶	カレールウ	焼きおにぎり ミルク	
26(土)		豚レバーのバーベキューソース ポテトサラダ・花ふ汁	揚	豚レバー たまご しらす干し	かたくり粉 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ 花ふ	人参 きゅうり レタス りんご	焼肉のたれ	半日保育	
28(月)		おにぎり・年越しうどん かに玉のオープン焼き・バナナ	焼	油揚げ かまぼこ たまご かにかま	こめ うどん 三温糖 マヨネーズ	にら もやし にんじん こねぎ バナナ	淡口醤油	揚げパン ミルク	

本格的な寒さがやってきましたね。感染症の流行る時期なので、手洗いうがいと栄養バランスの良い食事で免疫力を高め予防に努めましょう。12月はもちつきがあります。いつものようなもちつきはできませんが、子どもたちには餅つき体験を楽しんで欲しいです！  
年末年始は生活のリズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯をを心掛けて元気に新年を迎えましょう。

**クッキングのお知らせ**

18日 さくらぐみ (ピザづくり)

7日 ひまわりぐみ (ケーキづくり)

(おしらせとおねがい)

- ☆4日は愛情弁当の日です。お弁当とおやつ準備をお願いします。
- ☆26日は半日保育です。
- \*クッキング・食育活動は○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。
- \*たんぼぼぐみは10時に、牛乳とおやつがあります。
- \*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



