



献立表



月	火	水	木	金	土	
					1日 あじの塩焼き 鰯・塩麹 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 マリネ カリフラワー・チンゲン菜・水菜・酢 リーフ油・塩・しょうゆ・三温糖 かす汁 大根・人参・油揚げ・三つ葉・酒粕・みそ かぼちゃボール 牛乳 かぼちゃ・豆乳・三温糖・コーンフレーク	2日 豚カレーあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・じゃがいも・三温糖 しょうゆ・片栗粉・カレー粉・七分付米 清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩 せんべい ぼりんこ
4日	5日	6日	7日 たいようお弁当日	8日	9日	
海苔ごはん ベーコン・焼きのり・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・ 七分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん ごまマヨサラダ ほうれん草・人参・水煮大豆・マヨレシ・しょうゆ・ ごま 清汁 さつまいも・キャベツ・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・スキムミルク・ジャム	豚肉と里芋の甘辛煮 豚肉・里芋・酒・三温糖・しょうゆ れんこんきんぴら れんこん・つきこんにゃく・昆布・みりん・しょうゆ 三温糖・ごま油 酢の物 チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ごぼう・酢・しょうゆ・ すし酢 みそ汁 かぶ・油揚げ・小松菜・みそ	さわらの梅焼き 鯖・梅肉・みりん・しょうゆ かぼちゃ炒め かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ・オリーブ油・三温糖 しょうゆ なめたけ和え 大根・春菊・えのき・昆布・みりん・しょうゆ 清汁 鮎・もやし・豆腐・しょうゆ・塩	タンドリーチキン 鶏手羽元・塩麹・ケチャップ・豆乳・みりん しょうゆ・カレー粉・オリーブ油 サッと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 レモンサラダ 長いも・レタス・ブロッコリー・三温糖・しょうゆ レモン果汁・油 みそ汁 玉ねぎ・なめこ・水菜・みそ おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・ごま・七分付米	白身魚の甘酢あんかけ 白身魚・塩麹・片栗粉・しょうゆ・三温糖・酢 三つ葉 厚揚げの煮物 厚揚げ・三度豆・三温糖・しょうゆ・塩 ナムル キャベツ・人参・玉ねぎ・かぶ・しょうゆ・三温糖 ごま油 スープ ほうれん草・ごぼう・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ	ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・ブロッコリー ホールトマト・春みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 七分付米 清汁 じゃがいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩 せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)	
11日	12日	13日	14日 そらお弁当日	15日 お誕生会	16日	
れんこんごはん れんこん・人参・水菜・しょうゆ・みりん 七分付米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも肉・みそ・マヨレシ・しょうゆ・みりん じゃこ和え 白菜・かぼちゃ・パプリカ・ちりめんじゃこ しょうゆ・油 清汁 大根・小松菜・しょうゆ・塩 抹茶マフィン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳 スキムミルク	チャプチェ風 豚肉・三度豆・人参・春雨・塩麹・三温糖 しょうゆ・ごま・ごま油・酒 粉ふきいも じゃがいも・パセリ粉・塩 ゆずサラダ キャベツ・もやし・人参・ゆず果汁・三温糖 しょうゆ・油 スープ 玉ねぎ・エリンギ・ほうれん草・しょうゆ・塩 ソメ	ぶりの照り焼き 鯛・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 切干ナポリタン 切干大根・ベーコン・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ケ チャップ・油 さっぱり和え 小松菜・レタス・人参・しょうゆ・三温糖・酢 すし酢 みそ汁 里芋・もずく・水菜・みそ	ユーリンチー風 鶏もも肉・塩麹・片栗粉・白ねぎ・生姜・酒・ しょうゆ・酢・三温糖・みりん・ごま油 あらめ煮 あらめ・糸こんにゃく・えのき・三温糖・しょうゆ 和風和え かぶ・チンゲン菜・ごぼう・三温糖・しょうゆ 清汁 長いも・白菜・とろろ昆布・しょうゆ・塩	おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・春菊・しょうゆ ちりめんじゃこ・三温糖・塩・すし酢・酢 七分付米 和風ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・ しょうゆ・水・片栗粉 じゃがいもサラダ じゃがいも・パプリカ・ブロッコリー・マヨレシ・塩 コーンクリームスープ キャベツ・人参・クリームコーン・しょうゆ・塩 コソメ	みそ煮込みうどん 豚肉・白菜・大根・人参・玉ねぎ・みそ・しょうゆ・ 三温糖・乾麺 和え物 さつまいも・ほうれん草・れんこん・しょうゆ 三温糖・ごま・ねぎ・ごま	
18日	19日	20日	21日	22日	23日 クリスマス会	
炊き込みごはん ごぼう・人参・まいたけ・みりん・しょうゆ 七分付米 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり かつお和え チンゲン菜・玉ねぎ・長いも・かつお・しょうゆ 清汁 レタス・油揚げ・昆布・しょうゆ・塩 チーズ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・粉チーズ・チーズ・牛乳	白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 金時豆煮 金時豆・三温糖・しょうゆ・塩 彩りサラダ ほうれん草・かぼちゃ・パプリカ・マヨレシ しょうゆ かす汁 豚肉・かぶ・人参・豆腐・酒粕・みそ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ 三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉 焼きさつまいも さつまいも・油・塩麹 大根と水菜のバリバリサラダ 大根・水菜・レタス・ちりめんじゃこ・しょうゆ かぼす果汁・油・三温糖 スープ 小松菜・鮎・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	鮭のオニマヨ焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩麹・みりん・しょうゆ 三温糖・マヨレシ かぶのソテー かぶ・ブロッコリー・塩麹・しょうゆ・オリーブ油 ごま和え キャベツ・春菊・人参・ごま・ねぎ・ごま・三温糖・ しょうゆ・ごま油 清汁 里芋・チンゲン菜・もやし・しょうゆ・塩 そぼろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米	ピラフ風ごはん 玉ねぎ・パプリカ・コーン・ツナ・塩・しょうゆ 七分付米 BBQチキン 鶏手羽元・玉ねぎ・生姜・ケチャップ・しょうゆ・ 酒・みりん・三温糖・酢 りんごサラダ 小松菜・りんご・カリフラワー・しょうゆ・酢 すし酢・オリーブ油 パンパキンスープ かぼちゃ・白菜・人参・豆乳・しょうゆ・塩 コソメ クリスマスケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・生クリーム・ ココア・いちご	お弁当日 せんべい きなこもせんべい	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
大根葉のごはん 大根葉・豚ミンチ・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉の照りボン焼き 鶏もも肉・片栗粉・かぼす果汁・しょうゆ 三温糖・ごま油・ねぎ・ごま ゆかり和え チンゲン菜・人参・さつまいも・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 れんこん・小松菜・昆布・しょうゆ・塩 オレンジケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・スキムミルク・牛乳・マメレード	さばのみぞれあんかけ 鮎・塩麹・大根・えのき・だし汁・しょうゆ・塩 みりん・片栗粉 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 豆サラダ ブロッコリー・水煮大豆・人参・ほうれん草 マヨレシ・しょうゆ みそ汁 白菜・玉ねぎ・わかめ・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	厚揚げと人参の炒め物 厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・しょうゆ・みりん 三温糖・油 かぼちゃチーズ かぼちゃ・油・チーズ フレンチサラダ キャベツ・水菜・パプリカ・三温糖・酢・塩・油・し ょうゆ スープ かぶ・レタス・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ ディアマンクッキー みかん 牛乳 小麦粉・三温糖・無塩バター・油・牛乳 グラニュー糖	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・生姜 トマト煮 ごぼう・れんこん・玉ねぎ・三温糖・ ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油 チョレギサラダ風 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・塩・焼きのり ごま油 みそ汁 じゃがいも・エリンギ・ねぎ・みそ おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	冬季休園 冬季休園	冬季休園 冬季休園	

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米