

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと
1 15	土	きつねうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、油あげ、かまぼこ 鶏肉	青菜、人参、果物	うどん、砂糖、
3	月	高野豆腐の卵とじ アサリとひじきの佃煮 青菜のおひたし	牛乳 にらとちりめん のチヂミ風	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐 あさり、花かつお スキムミルク、ちりめん	人参、玉葱、干椎茸 ひじき、生姜、にら、青菜 いんげん	じゃがいも、油、砂糖 片栗粉、ごま油、油、小麦粉
4	火	おでん 焼きししゃも 白菜の昆布和え	牛乳 にゅう麺	牛乳、竹輪、卵、鶏肉 ししゃも、かまぼこ、竹輪	人参、胡瓜、大根、白菜、 こんにゃく、塩昆布、ねぎ	冷麦
17	月	ミートローフ ポテトサラダ ミニトマト コンソメスープ	牛乳 クリスマス ケーキ	牛乳、合いびき肉、卵 生クリーム、スキムミルク ベーコン、うずら卵	玉葱、人参、いんげん、トマト パセリ、胡瓜。みかん缶 キャベツ	パン粉、小麦粉、じゃがいも クリスマスケーキ、油 マヨネーズ
18	火	白身魚フライ ゆかりご飯 ひじきと大根のサラダ 茹でキャベツタルタルソース	牛乳 果物の ヨーグルトかけ	牛乳、白身魚、卵 ヨーグルト、カニカマ	玉葱、パセリ、ラッキョウ ひじき、胡瓜、柿、みかん缶 りんご、バナナ、大根	小麦粉、パン粉、油、砂糖 マヨネーズ、
5 19	水	ぎせい豆腐 野菜と昆布の含め煮 小魚の佃煮	牛乳 コッペサンド	牛乳、卵、豆腐、鶏肉 ウインナー、花かつお、 ちりめん	人参、いんげん、きくらげ 小松菜、昆布、きゃべつ、 大根	砂糖、油、里いも、ごま、 ロールパン
6 20	木	鯖の味噌煮 さつまいもの甘煮 大根と柿の甘酢味	牛乳 菓子 チーズ	牛乳、鯖、チーズ、みそ	大根、柿、レモン、	砂糖、さつまいも、菓子
7 21	金	豚肉と野菜の中華炒め かぼちゃのそぼろ煮 手作りふりかけ	牛乳 手作りクッキー (おから入り)	牛乳、豚肉、いか、 鶏ミンチ、小魚、干しえび しらす干し	人参、きゃべつ、たまねぎ たけのこ、しめじ、きくらげ 青梗菜、かぼちゃ、大根葉	砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
8 22	土	親子丼 果物	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、竹輪、卵	人参、干しいたけ、玉葱 青菜、果物	砂糖、菓子
10	月	肉じゃが 焼きししゃも カリフラワーの甘酢味	牛乳 ツナサンド クラッカー	牛乳、牛肉、ししゃも シーチキン、	人参、玉葱、干しいたけ 糸こんにゃく、いんげん カリフラワー、コーン	砂糖、油、マヨネーズ クラッカー
11 25	火	肉団子の中華風煮込み ブロッコリーの塩茹で 納豆	牛乳 エメラルド 蒸しパン	牛乳、豚ミンチ、豆腐、卵 納豆、ちりめん、ヨーグルト	玉葱、人参、白菜、筍、のり もやし、しめじ、ピーマン、葱 ブロッコリー、小松菜、レモン	パン粉、片栗粉、油、ごま油 ごま、小麦粉、砂糖 さつまいも
12 26	水	ささみのクラッカー揚げ 切干大根の煮付け 茹でキャベツ、ゆかりご飯	牛乳 ピザトースト	牛乳、、ささ身、卵、油揚げ ベーコン、チーズ	キャベツ、人参、いんげん、 切干大根、玉葱、ピーマン	小麦粉、クラッカー、油 食パン、砂糖、
13 27	木	中華丼 ばんさんすう	牛乳 菓子、するめ	牛乳、豚肉、海老、イカ かまぼこ、うずらの卵 ハム、卵	白菜、きくらげ、干しいたけ 人参、たけのこ、ちんげん菜 玉葱、キャベツ、胡瓜、もやし	ごま、砂糖、お菓子、 春雨、片栗粉、ごま油
14	金	シーフードカレー コールスローサラダ 茹で卵	牛乳 じゃこ菜 おにぎり	牛乳、ベーコン、海老 あさり、スキムミルク、卵 カニカマ、おから、味噌	人参、玉葱、りんご、いんげん キャベツ、胡瓜	じゃがいも、マーガリン 油、、小麦粉、カレーパウ 上新粉、ごま、砂糖
28	金	五目うどん 果物		油揚げ、竹輪、鶏肉	人参、青菜、果物	うどん

※ 17日の「クリスマスケーキ」は、保護者会費よりいただきます。

熱量
513
342
381
562
443
383
367
422
346
389
375
425
350
387
200