

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
1 15	火	ボルシチ かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーの塩茹で	牛乳 小倉カステラ	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ ツナ缶、生クリーム、卵	人参、大根、キャベツ、玉葱 トマト缶、インゲン、かぼちゃ ブロッコリー、パセリ	じゃが芋、小麦粉、小豆 砂糖、マーガリン、油
2 16	水	肉じゃが あさりと昆布の佃煮 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳、牛肉、あさり 鰹節	人参、玉葱、コンニャク、昆布 白菜、りんご、キュウリ、椎茸 インゲン	じゃが芋、油、砂糖
3 17	木	さばの竜田揚げ 五目なます お芋の煮物	牛乳 味噌風味 蒸しパン	牛乳、さば、油揚げ 鰹節、卵、スキムミルク 味噌	干し椎茸、人参、大根 きゅうり、インゲン キャベツ	じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、小麦粉、マーガリン さつま芋
4	金	中華丼 青菜のナムル 大学芋 (クリスマス会)	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、豚肉、ムキイビ、イ うずら卵、小魚	人参、キャベツ、玉葱、筍 キクラゲ、チンゲンサイ、青菜 もやし	片栗粉、ごま油、砂糖 油、ごま、さつま芋 お菓子
18	金	お楽しみ献立	牛乳 クリスマス ケーキ	ひみつ	ひみつ	おたのしみに～
5 19	土	たまごうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、卵、鶏肉、ちくわ	人参、玉葱、青菜、椎茸 果物	干しうどん
7 21	月	筑前煮 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 シュガー トースト	牛乳、鶏肉、ちくわ 納豆、鰹節、ちりめん バター	人参、レンコン、ゴボウ、コンニャク 干し椎茸、インゲン、青菜、 果物	じゃが芋、ごま、砂糖、 油、食パン
8	火	豚汁 ししゃものフライ 青菜ときのこのおなか和え	牛乳 焼きそば	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 味噌、卵、ししゃも、鰹節 ベーコン、オイスターソース	人参、大根、ゴボウ、コンニャク 葱、白菜、青菜、シメジ、玉葱 えのき茸、キャベツ、モヤシ	さつま芋、小麦粉、パン粉 油、中華そば
22	火	(お餅つき) おもち、豚汁、おにぎり みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 味噌、ちくわ スキムミルク	人参、大根、ゴボウ、コンニャク 葱、白菜、みかん、モヤシ キャベツ	砂糖、油、さつまいも 里芋、おもち 小麦粉、山芋
9	水	かぼちゃコロケ ポイル野菜 小魚の佃煮	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、卵、フリマ 鰹節、チーズ	かぼちゃ、人参、玉葱 キャベツ、モヤシ、きゅうり 昆布、大根	ごま、油、小麦粉 パン粉、お菓子 砂糖
10	木	鮭のホイル焼き お芋の炒め煮 みぞれ汁、ブロッコリーの塩茹で	牛乳 おから ドーナツ	牛乳、鮭、バター、ベーコン 厚揚げ、ちくわ、スキムミルク 卵、おから	人参、玉葱、インゲン、エノキ茸 白菜、ブロッコリー、ごぼう 葱、シメジ	じゃが芋、さつま芋、油 小麦粉、片栗粉
24	木	魚の塩焼き ひじきのきんぴら 豆乳汁	牛乳 スイートポテト	牛乳、鮭、平天、油揚げ 豆腐、豆乳、味噌 バター、スキムミルク	人参、ゴボウ、白菜、青菜 大根、ひじき、えのき茸 ビーマン	さつま芋、じゃが芋 油
11 25	金	大豆入りチキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳、鶏肉、卵、大豆 スキムミルク、するめ 魚肉ソーセージ	人参、コーン、玉葱、インゲン キャベツ、きゅうり、大根	小麦粉、マーガリン、砂糖 油、じゃが芋、マカロニ お菓子
12 26	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	ビーマン、人参、玉葱、コーン 果物	油、お菓子
14	月	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおひたし 大豆と小魚のからめ煮	牛乳 ホットケーキ	牛乳、卵、がんもどき 鶏肉、フリマ、鰹節、大豆 スキムミルク	人参、大根、コンニャク、インゲン 青菜、白菜	片栗粉、砂糖、油 小麦粉、マーガリン
28	月	親子丼 青菜の胡麻和え ハイン缶	午後の おやつは ありません。	牛乳、卵、鶏肉、ちりめん 油揚げ	人参、玉葱、葱 干し椎茸、青菜、もやし シメジ	砂糖、油

三歳未満児には、10時のおやつがあります。
18日(金)のクリスマスケーキは、保護者会よりいただきます。