

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	水	肉じゃが あさりと昆布の佃煮 白菜とリンゴのサラダ	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
2 16	木	さんまの蒲焼丼 五目なます お芋の煮物	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、さんま、油揚げ 鰹節、チーズ	干し椎茸、人参、大根 きゅうり、インゲン	じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、お菓子
3	金	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 もやしとニラの ちぢみ	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ ツナ缶、生クリーム スキムミルク、卵、ちくわ	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、モヤシ、ニラ	じゃが芋、砂糖、油 小麦粉、片栗粉
17	金	かぼちゃコロッケ ポイル野菜 小魚の佃煮	牛乳 もやしとニラの ちぢみ	牛乳、豚肉、卵、フリマ 鰹節、スキムミルク、ちくわ	かぼちゃ、人参、玉葱 キャベツ、モヤシ、きゅうり 昆布、大根、ニラ	ごま、油、小麦粉 パン粉、片栗粉
4 18	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
6 20	月	筑前煮 小松菜の納豆和え ししゃものみりん干し	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、ししゃも	人参、レモン、ゴボウ、コンニャク 干し椎茸、インゲン、青菜	じゃが芋、ごま、砂糖、 油、食パン
7	火	鶏肉の中華風てんぷら ひじきとちりめんのサラダ 果物	牛乳 じゃがいもの キッシュ	牛乳、鶏肉、卵、ちりめん	人参、きゅうり、もやし ひじき、キャベツ、玉葱 果物	じゃが芋、ごま、片栗粉 小麦粉、マーガリン、砂糖 油
21	火	(クリスマス会) 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～
8 22	水	魚の塩焼き ひじきのきんぴら 豆乳汁、菜めし	牛乳 スイートポテト	牛乳、鮭、平天、油揚げ 豆腐、豆乳、味噌、鰹節 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 ピーマン、大根菜	さつまいも、じゃが芋 油
9	木	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおひたし レバーの煮付け	牛乳 ドーナツ	牛乳、がんもどき 鶏肉、フリマ、鰹節、大豆 鶏レバー、おから	人参、大根、コンニャク、インゲン 青菜、白菜、生姜	片栗粉、砂糖、油 小麦粉、マーガリン
10 24	金	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ	牛乳 クッキー 昆布	牛乳、鶏肉、卵 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 昆布	小麦粉、マーガリン、砂糖 油、じゃが芋、マカロニ
11	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	ピーマン、人参、玉葱、コーン 果物	油、お菓子
25	土	いなかうどん 果物	牛乳 お菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ ちくわ	白菜、ごぼう、しめじ 人参、コンニャク、ネギ ばなな	干しうどん、ごま油 さつまいも
13	月	豚汁 卵焼き 青菜ときのこのおかか和え	牛乳 ピザトースト	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 味噌、卵、鶏肉、鰹節 ベーコン、チーズ	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、玉葱、ピーマン	さつまいも 油、食パン
27	月	(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
14	火	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 かぼちゃ ケーキ	牛乳、卵、がんもどき 鶏肉、フリマ、鰹節、大豆	人参、大根、コンニャク、インゲン 青菜、白菜、かぼちゃ	片栗粉、砂糖、油 小麦粉、マーガリン
28	火	親子丼 青菜の胡麻和え ハイン缶	牛乳 お菓子	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 お菓子

三歳未満児には、10時のおやつがあります。
21日(火)のクリスマスケーキは、保護者会よりいただきます。