



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん 幼児:とんカツ 乳児:カツレツ もやしのわかめあえ みそしる(たまねぎ・こまつな)	ボンデケーキ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたロース・淡色辛みそ・普通牛乳・パルメザンチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・白玉粉・オリーブ油	りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・乾わかめ・たまねぎ・こまつな・果物
3	火	わふうラーメン かぼちゃサラダ	ひじきごはん くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・油揚げ・普通牛乳	中華めん・いりごま・三温糖・調合油・はいが米	長ねぎ・塩蔵わかめ・りょくとうもやし・にんじん・くりかぼちゃ・きゅうり・コーン缶詰粒・乾ひじき・さやえんどう・果物
4	水	ごはん さけのマリネ こまつなのごまあえ みそしる(はくさい・しいたけ)	ぶたバラしおやきうどん くだもの ぎゅうにゅう	さけ・淡色辛みそ・ぶたばら・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま・ゆでうどん・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな・キャベツ・はくさい・しいたけ・にら・長ねぎ・果物
5	木	プレッチェン ポークビーンズ ブロッコリーのチーズ焼き チンゲンサイスープ	のざわなチャーハン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・パルメザンチーズ・削り節・普通牛乳	フランスパン・じゃがいも・はいが米・調合油	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・チンゲンサイ・のざわな塩漬・果物
6	金	かぼちゃねりこみパン チキンマカロニグラタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ほしがたにんじん パリジェンヌスープ	いちごのロールケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・普通牛乳・パルメザンチーズ・鶏卵・生クリーム	フランスパン・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター・薄力粉・パン粉・三温糖・調合油・グラニュー糖・粉糖	くりかぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・黄ピーマン・にんじん・さやいんげん・キャベツ・コーン缶詰粒・いちご・果物
7	土	ちゅうかどん もやしスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉・クロワッサン	はくさい・たまねぎ・きくらげ・ゆでにんじん・チンゲンサイ・ゆでたけのこ・青ねぎ・りょくとうもやし・果物
9	月	ごはん にくどうふ ながいものオイル焼き みそしる(たまねぎ・みずな)	あずきスコーン くだもの ぎゅうにゅう	若鶏もも・焼き豆腐・淡色辛みそ・つぶしあん・鶏卵・普通牛乳	精白米・しらたき・調合油・三温糖・ながいも・ホットケーキミックス・有塩バター	たまねぎ・えのきたけ・しゅんぎ・はくさい・なす・みずな・果物
10	火	ごはん ちゅうかふうにくやさしいため さつまいものあまに みそしる(ふ・こねぎ)	コーンマヨネーズパン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・さつまいも・三温糖・釜焼きふ・食パン	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・青ピーマン・こねぎ・コーン缶詰粒・たまねぎ・果物
11	水	ブルコギどん かいそうサラダ きのこスープ	やさいボール くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・薄力粉・調合油	りょくとうもやし・にんじん・にら・塩わかめ・きゅうり・寒天・ぶなしめじ・えのきたけ・マッシュルーム・こまつな・キャベツ・青ねぎ・あおのり・果物
12	木	ごはん かじきのしおだれ焼き きゅうりとにんじんのサラダ みそしる(ワカメ・あぶらあげ)	じゃがいものミートソース くだもの ぎゅうにゅう	めかじき・淡色辛みそ・油揚げ・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・薄力粉	長ねぎ・レモン果汁・コーン缶詰粒・きゅうり・にんじん・塩わかめ・たまねぎ・トマトケチャップ・水・果物
13	金	⑬にくすきうどん ⑳としこしうどん キャベツのしおこんぶあえ	てづくりりんごジャムパン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・とりもも・普通牛乳・かまぼこ	うどん・調合油・三温糖・ごま油・食パン・砂糖	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・塩昆布・りんご・果物
14	土	わふうスパゲティ はくさいのスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・クロワッサン	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン・焼きのり・はくさい・わけぎ・果物
16	月	ぶたどん かぼちゃのいとこに みそしる (はくさい・ごぼう・しめじ)	おでん(ほっかいどう) くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかたロース(皮脂無)・ゆで小豆缶詰・淡色辛みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	調合油・三温糖・いりごま・精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ・ごぼう・はくさい・ぶなしめじ・だいこん・しょうが・果物
20	金	バターピラフ ローストチキン ワンタンカップポテトサラダ ほしがたにんじん クラムチャウダー	スノーボールクッキー くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・普通牛乳・あさり水煮缶詰・ベーコン	はいが米・有塩バター・じゃがいも・マヨネーズ・しゅうまいの皮・薄力粉・グラニュー糖・粉糖	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・きゅうり・コーン缶詰粒・くりかぼちゃ・さやいんげん・果物

☆ 都合により献立が変更になることがあります

☆ 果物は季節の物ができます(12月 ふじりんご ラフランス 柿 苺 みかん キウイフルーツ等)

☆ 午前補食 1・2歳 牛乳

☆ 午後補食 6時以降 おせんべい又はルヴァンと麦茶

★ 6日 お誕生日会です! お昼にグラタンと、おやつは苺のロールケーキです

★ 16日 ご当地料理の日で、今月は「北海道」です! お昼は「豚丼」で、おやつにみそだれの「おでん」がです。

★ 20日 クリスマス会です! ローストチキンと、おやつはスノーボールクッキーです!!

★ 21日 冬至です。今年は16日・17日にかぼちゃの副菜がです。みんなに良い「運」がつかますように♪

★ 27日 年越しうどんが出ます! 来年も元気いっぱい過ごせますように・・・

♪ 今年も一年いっぱい給食を食べてくれてありがとうございました ♪

一緒に食べたい人がいる子どもに

食事をみんなで準備し、一緒に食べて楽しむことで誰かと一緒に食べたいと思う子供に育つといわれています。日々は忙しいですが、この年末年始、一緒に食事が出来る時間が増えるので、大切に過ごしたいですね!



乳児食

エネルギー	467kcal
たんぱく質	16.5g
脂肪	18.1g
食塩相当量	1.5g

幼児食

エネルギー	561kcal
たんぱく質	21.1g
脂肪	18.2g
食塩相当量	1.9g