

日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01月	ご飯 冬野菜シチュー 青菜のツナ和え みかん	米 じゃがいも、さといも、米粉、コーンスターチ、油	豆乳、鶏肉 ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー もやし、ほうれんそう、にんじん みかん	洋風だしの素、塩、こしょう しょうゆ
	牛乳 ★バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
02火	ご飯 さばのみそ煮 ポパイサラダ オニオンスープ	米 砂糖 マヨネーズ	さば、みそ ハム ベーコン	しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	★さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
03水	ご飯 おから入りナゲット 青菜の磯和え すまし汁	米 油、片栗粉 麩	鶏ひき肉、おから、豆腐	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
04木	ご飯 ★ハンバーグ しょうゆフレンチ さつまいものレモン煮	米 じゃがいも、油 油 さつまいも、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト（無糖・加糖）	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
05金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 シルバーサラダ なし	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ	豚肉、凍り豆腐 ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん なし	しょうゆ、中華だしの素、塩 酢、塩
	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳 豆乳		ココア
08月	★カレーライス コールスローサラダ みかん	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉 油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン みかん	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	牛乳 ★みたらし豆腐団子（豆腐もち）	白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳 豆腐		しょうゆ
09火	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 春雨スープ バナナ	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油	豚ひき肉、みそ ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ、塩
	牛乳 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
10水	ご飯 はまちの甘辛 ポテトサラダ 白菜のすまし汁	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	はまち ハム 豆腐	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		塩
11木	ご飯 ひじきのさらさ炒め 拌三条 りんご	米 油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん りんご	しょうゆ 酢、しょうゆ
	★わかめおにぎり	米			
12金	★ゆかりご飯 白身魚のみそマヨ焼き 茹でブロッコリー おでん風	米 マヨネーズ、油 油 じゃがいも、砂糖	ホキ、みそ 生揚げ、鶏肉	たまねぎ ブロッコリー だいこん、にんじん、こんぶ	ふりかけ 酒、パセリ粉 塩 しょうゆ、酒、だし汁
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
15月	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ みかん	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ みかん	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 かりかり煮干し（バナナ）	砂糖、ごま	牛乳 煮干し	バナナ	みりん、しょうゆ

日 曜	献立 ( )は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 火	ご飯	米			
	豚肉と大根の旨煮	砂糖、ごま油	豚肉	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、だし汁
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ
17 水	りんご			りんご	
	牛乳		牛乳		
	フライドおさつ（ふかし芋）	さつまいも、油			塩
18 木	ご飯	米			
	さばの竜田揚げ	片栗粉、油	さば	しょうが	しょうゆ、みりん
	ほうれん草のお浸し		かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
19 金	大根のみそ汁		油揚げ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん	だし汁
	果物と野菜ジュース（食物繊維）			果物と野菜ジュース（食物繊維）	
	★チーズ		チーズ		
20 土	★牛丼	米、しらたき、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だし汁
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
21 日	牛乳		牛乳		
	おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉			ベーキングパウダー
22 月	ご飯	米			
	厚揚げの吉野煮	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩
	★コーンサラダ	マヨネーズ、砂糖		キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	酢、塩
23 火	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	ふのラスク	油、砂糖、麩			
24 水	ご飯	米			
	冬至グラタン	じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ
	★コーンスープ	片栗粉		たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ	中華だしの素、塩
25 木	みかん			みかん	
	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		しょうゆ
	人参とツナのピラフ	米	ツナ缶	にんじん、たまねぎ	洋風だしの素、塩、パセリ粉
26 金	★鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
	ゆかり和え			キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ふりかけ
	わかめスープ			たまねぎ、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
27 土	果汁入り野菜ジュース（鉄）			果汁入り野菜ジュース（鉄）	
	クリスマスケーキ	ホットケーキミックス、粉糖		バナナ	ココア
28 日	ご飯	米			
	白身魚のカレームニエル	米粉、油	しいら		酒、塩、カレー粉
	即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	酢、塩
29 月	豚汁	さつまいも、油	豚肉、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁
	牛乳		牛乳		
	★ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油		バナナ	塩
30 火	ご飯	米			
	けんちん煮	しらたき、油、砂糖	豆腐、鶏肉、さつま揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ
	★切り干しサラダ	油、砂糖	ハム	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、しょうゆ
31 水	みかん			みかん	
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
1 木	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	きゃべつの土佐酢和え	砂糖	かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ	酢、しょうゆ
	バナナ			バナナ	
2 金	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			

＊間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。