



日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	金	わかめごはん サバと野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ 中華スープ くだもの	精白米 ワカメ 白ごま さば 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 かぼちゃスコーン	15	金	ゆかりごはん レバーとんかつ 人参しりしりー 若竹汁 くだもの	精白米 ゆかり レバー 卵 人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ 花かつお たけのこ 干しいたけ 長ねぎ みかん	牛乳 どら焼き
2	土	ビビンバ丼 大根のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 牛肉 もやし 人参 小松菜 白ごま 大根 長ねぎ ワカメ バナナ	蒸し芋	16	土	そぼろ丼 ワカメスープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	職員研修
4	月	三色丼 人参とコーンのサラダ なめこ汁 くだもの	精白米 鶏肉 長ねぎ 卵 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ ツナ なめこ 豆腐 長ねぎ オレンジ	牛乳 芋かりんとう	18	月	青のりごはん おでん 磯香和え 大根の味噌汁 くだもの	精白米 青のり 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり 大根・ねぎ オレンジ	牛乳 野菜入り蒸しケーキ
5	火	あわごはん 西京焼き 栄養きんぴら すまし汁 くだもの	精白米 もちきび さらわ 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく 豆腐 ししいたけ 青ねぎ みかん	牛乳 キャロットマフィン	19	火	あわごはん シュウマイ 八宝菜 卵とセロリのスープ くだもの	精白米 もちきび シュウマイ 白菜 た豚肉 たけのこ 人参 ししいたけ 卵 玉ねぎ もやし セロリ バナナ	牛乳 麩ラスク
6	水	ナポリタンスパゲティ チョップドサラダ コンソメスープ くだもの	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ハム 人参 トマト チーズ 白菜 玉ねぎ コーン セロリ りんご	牛乳 鶏そぼろおにぎり	20	水	五目うどん さつま芋天ぷら 三色なます くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ さつま芋 卵 大根 人参 刻み昆布 みかん	牛乳 鮭おにぎり
7	木	あわごはん 納豆 肉じゃが 白菜としらすの和え物 アーサー汁 くだもの	精白米 もちきび 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく 白菜 きゅうり しらす コーン 豆腐 アーサー 青ねぎ バナナ	牛乳 くずもち	21	木	あわごはん 豆腐とひじきのハンバーグ しらす和え チムシンジ汁 くだもの	精白米 もちきび 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 レンコン 白菜 きゅうり しらす干し レバー 人参 大根 じゃが芋 オレンジ	牛乳 フライドポテト
8	金	ロールパン チーズ かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ くだもの	ロールパン チーズ かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン マヨネーズ グレープフルーツ	牛乳 いなり寿司	22	金	チキンカレー トマトサラダ ローストチキン ヨーグルト	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト レタス きゅうり 白ごま 鶏肉 ヨーグルト	ぶどうジュース クリスマスクッキー
9	土	そぼろ丼 ワカメ味噌汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 人参 バナナ	いも寒天	冬至				
11	月	あわごはん 炒り豆腐 ちくわ磯辺焼 五目みそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 干しいたけ ちくわ 青のり かぼちゃ チンゲン菜 もやし ごぼう 青ねぎ りんご	牛乳 お好み焼き	23	土	豚丼 あったかスープ くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ 白ごま バナナ	牛乳 オリジナルクリスマスケーキ
12	火	島人参の炊き込みごはん 鮭のムニエル ひじき炒め なめこ汁 くだもの	精白米 島人参 ブロッコリー 鮭 パセリ ひじき 豚肉 こんにゃく キャベツ 人参 大豆 油揚げ なめこ 豆腐 長ねぎ バナナ	牛乳 ちんすこう	25	月	冬至パーティー お弁当会		
13	水	みそラーメン かぼちゃ天ぷら キャベツときゅうりのサラダ くだもの	中華麺 人参 キャベツ 豚肉 ワカメ コーン かぼちゃ 卵 キャベツ きゅうり しらす コーン みかん	牛乳 ジュージーおにぎり	26	火	冬至ジュージー 魚のしそ天ぷら からし菜チャンプルー そうめん汁 くだもの	精白米 刻み昆布 豚肉 田芋 ニラ 白身魚 卵 大葉 からし菜 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ そうめん ねぎ みかん	牛乳 タンナファクルー
14	木	ぶりかけご飯 照り焼きチキン ブロッコリーの温野菜 クリームコンソメスープ くだもの	精白米 卵 鶏肉 ブロッコリー 人参 クリームコーン オレンジ	牛乳 ちんぴん	27	水	黒米ごはん 鶏のから揚げ クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鶏肉 刻み昆布 切干大根 カステラ かまぼこ 干しいたけ りんご	牛乳 チョコチップスコーン
		ふりかけご飯 照り焼きチキン ブロッコリーの温野菜 クリームコンソメスープ くだもの	精白米 卵 鶏肉 ブロッコリー 人参 クリームコーン オレンジ	牛乳 ちんぴん	28	木	年越しそば ほうれん草ソテー くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ほうれん草 人参 コーン しめじ りんご	牛乳 ごま塩おにぎり

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックし、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。
 (材料、献立は、都合により変更することがあります。)