

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼぼ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						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
1 15	木	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン スパゲティナー ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 アップル スキムケーキ	ビスケット、スパゲティ 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉 ヨーグルト、卵 スキムミルク	人参、玉ねぎ キャベツ、エリンギ ピーマン、ブロッコリー りんご、レモン
2 16	金	牛乳 ハムケーキ	鯖のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え みかん	昆布とじゃこの ごはん	牛乳 ハムチーズサンド	ハムケーキ、砂糖 片栗粉、ごま 食パン、マヨネーズ	牛乳、鯖 昆布、ちりめん ハム、チーズ	大根、人参 青菜、白菜 もやし、コーン みかん
3 17	土	お茶 ミニーナツ	豆乳担々麺 カリフラワーの甘酢味 キウイ		お茶 菓子	ミニーナツ、中華麺 砂糖、菓子、ごま	豚肉、豆乳 みそ	チンゲン菜、ねぎ 玉ねぎ、しいたけ カリフラワー、キウイ
5 19	月	牛乳 せんべい	からあげ かぶの磯和え 手作りふりかけ		牛乳 ふかし芋	せんべい 片栗粉、ごま さつまいも	牛乳、鶏肉 ちりめん 塩昆布、小魚 青のり	かぶ、かぶの葉 きゅうり
6 20	火	牛乳 マカロニの あべかわ	関東煮 白菜のごま酢和え バナナ		牛乳 ウインナーパイ	マカロニ、砂糖 ごま、パイシート	牛乳、豚肉 豆腐、平天 きなこ、昆布 ウインナー	人参、里芋 大根、白菜 青菜、バナナ こんにゃく
7 21	水	牛乳 オレンジ 牛乳 白玉団子	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁(7日) もみのり(21日)		牛乳 菓子・昆布	おもち、砂糖 さつまいも、ごま 菓子、おふ	牛乳、豆腐、鮭 ちくわ、ひじき もみのり、昆布 わかめ、白みそ	オレンジ、人参 ほうれん草 玉ねぎ、白菜 えのき
8 22	木	牛乳 クラッカーサンド	カレーライス 大根のツナサラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 ほうじ茶クッキー	クラッカー、ジャム じゃがいも、砂糖 カレールウ、小麦粉 一口ゼリー、バター	牛乳、ツナ、卵 牛肉	人参、玉ねぎ グリーンピース、大根 キャベツ、エリンギ ほうじ茶葉
9 23	金	牛乳 一口カステラ	食パン かぼちゃのチーズ焼き 白菜スープ		お茶 おにぎり	一口カステラ 食パン じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉 チーズ、豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、青菜
10 24	土	お茶 乳ボーロ	チキンライス 野菜チャウダー りんご		お茶 手作りおやつ	乳ボーロ 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉	人参、グリーンピース コーン、たまねぎ エリンギ、ブロッコリー りんご
12 26	月	牛乳 蒸しパン	ふわふわ煮 おじゃがとじゃこの おかか和え えのき納豆		牛乳 菓子・チーズ	小麦粉、ジャム 砂糖、じゃがいも おふ、ごま油 菓子、ごま	牛乳、鶏肉 卵、もみのり ちりめん、納豆 かつお節、チーズ	玉ねぎ、人参 しいたけ、青菜 ねぎ、えのき
13 27	火	牛乳 ウエハース	豚肉と厚揚げの みそ炒め 花野菜のマヨネーズ和え オレンジ		牛乳 さつまいもケーキ	ウエハース、砂糖 マヨネーズ、小麦粉 さつまいも、バター	牛乳、豚肉 厚揚げ、みそ ヨーグルト スキムミルク	人参、キャベツ、コーン 玉ねぎ、きくらげ ピーマン、ブロッコリー カリフラワー、オレンジ
14	水	牛乳 ビスコ	鶏塩うどん 青菜とちりめんの 和え物 パン缶		牛乳 ポップコーン	ビスコ、うどん玉 ポップコーン、ごま	牛乳、鶏肉 ちりめん	白菜 ねぎ、しめじ 青菜、パン缶
28	水	牛乳 ビスコ	年越しうどん きゅうりと油揚げの 酢の物 パン缶		牛乳 ポップコーン	ビスコ、小麦粉 ポップコーン うどん玉	牛乳、わかめ かまぼこ、鶏肉 油揚げ	きゅうり、パン缶

★23日(金) 誕生会特別献立 ハンバーガー風(食パン チーズハンバーグ レタス) フライドポテト 野菜スープ みかん
3時のおやつ クリスマスケーキ *年長組は自分でトッピングをします

