

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・たんぽぽ ・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
2 16	月	牛乳 バナナ	鶏肉の磯辺揚げ 白菜のしらす和え 納豆		牛乳 カルピス蒸しパン	小麦粉、砂糖、ごま さつまいも、もみのり	牛乳、鶏肉、納豆 青のり粉、ちりめん	バナナ、白菜、小松菜 ねぎ
3 17	火	牛乳 ビスケット	豚肉と厚揚げの みそ炒め ブロッコリーのごま和え オレンジ		牛乳 焼きうどん	ビスケット、うどん、ごま 砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ	人参、玉ねぎ、しめじ きくらげ、チンゲンサイ ブロッコリー、キャベツ オレンジ、ねぎ
4 18	水	牛乳 マカロニの あべかわ	食パン 冬野菜のポトフ ツナサラダ		お茶 おにぎり	マカロニ、砂糖、食パン じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウイナー ツナ缶、きな粉	人参、玉ねぎ、かぶ 白菜、ブロッコリー、大根 きゅうり
5	木	牛乳 せんべい	鯖の塩焼き 青菜のおひたし かぼちやの味噌汁		牛乳 菓子・昆布	せんべい、菓子	牛乳、昆布、みそ 鯖、かつお節、豆腐 油揚げ	ほうれん草、人参 かぼちや、玉ねぎ えのき、ねぎ
19	木	牛乳 白玉団子	鯖の塩焼き 青菜のおひたし もみのり		牛乳 菓子・昆布	白玉粉、砂糖 菓子	牛乳、昆布、鯖 かつお節、もみのり きな粉	ほうれん草、人参
6 20	金	牛乳 ウエハース	ポークカレー フレンチサラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 さつまいもケーキ	ウエハース、カレールウ じゃがいも、小麦粉 さつまいも、バター ゼリー、砂糖	牛乳、豚肉、卵 スキムミルク、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり
7 21	土	お茶 乳ボーロ	ラーメン グリーンポテト グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	乳ボーロ、中華麺 じゃがいも	豚肉、焼き豚 青のり粉、なると わかめ	もやし、グレープフルーツ コーン
9 23	月	牛乳 クラッカーサンド	鯖のおろしあんかけ 彩野菜の和え物 手作りふりかけ	トマト	牛乳 ハムチーズサンド	クラッカー、ジャム、砂糖 ごま、食パン、マヨネーズ	牛乳、鯖、かつお節 小魚、青のり粉 チーズ、ハム	大根、人参、白菜 ほうれん草、もやし コーン、トマト
10 (24)	火	牛乳 せんべい	ひじきとツナのハンバーグ 白菜スープ みかん		牛乳 メロンパン	せんべい、小麦粉 砂糖、グラニュー糖 生クリーム	牛乳、豆腐、ひじき ツナ缶、ベーコン	玉ねぎ、人参、白菜 ねぎ、みかん
11 25	水	牛乳 おふラスク	関東煮 キャベツの酢の物 キウイ		牛乳 菓子・小魚	おふ、グラニュー糖 バター、里芋、菓子	牛乳、豚肉、平天 ちくわ、ちりめん 小魚	人参、大根、キャベツ こんにゃく、小松菜 キウイ
12 26	木	牛乳 バームクーヘン	グリルチキン スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 豆乳もち	バームクーヘン、米粉 スパゲティソース、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン 豆乳、きな粉	人参、玉ねぎ、キャベツ エリンギ、ピーマン ブロッコリー
13 27	金	牛乳 ビスコ	13日けんちんうどん 27日年越しうどん もやしのごま塩和え パン缶		牛乳 ほうじ茶クッキー	ビスコ、小麦粉、ごま バター、ほうじ茶パウダー 里芋	牛乳、鶏肉、わかめ かまぼこ、豚肉 厚揚げ	人参、大根、ごぼう ねぎ、えのき、パン缶 厚揚げ
14 28	土	お茶 ミニドーナツ	すき焼き丼 かぶの磯和え りんご		お茶 菓子	ミニドーナツ、菓子	牛肉、ちくわ	人参、ごぼう、玉ねぎ 白菜、えのき、ねぎ こんにゃく、りんご かぶ、かぶの葉

☆24日(火) 誕生会特別献立 食パン、フライドチキン、フライドポテト、カラフルサラダ、ミネストローネ、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

