

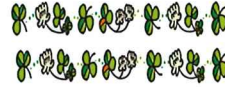
日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 月	ふりかけごはん かれのい付け焼き 野菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★メーブルマーガリンサンド	米 白ごま 油 砂糖 食パン マーガリン メーブルシロップ	かれのい 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	麦茶 せんべい	554 23.3
2 火	ダブルサンド タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳 ★昆布おむすび	食パン マーガリン ジャム 油 マカロニ マヨネーズ 米	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 ベーコン 牛乳 昆布	きゅうり 人参 とうもろこし 白菜	麦茶 せんべい	544 22.4
3 水	スタミナ丼 さつまいものきんぴら ポイルブロッコリー 油揚げとえのきの味噌汁 りんご	牛乳 ★しらすトースト	米 片栗粉 油 マヨネーズ さつまいも 白ごま 砂糖 食パン	鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす 青のり	キャベツ 人参 ねぎ ブロッコリー えのき りんご	麦茶 せんべい	554 22.5
4 木	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のお浸し バナナ	牛乳 ★ツナチーおむすび	うどん 油 砂糖 小麦粉 米	油揚げ ちくわ 青のり たまご 牛乳 ツナ缶 チーズ 鰹節 豚肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バナナ キャベツ	麦茶 せんべい	553 23.2
5 金	チキンカレー チーズサラダ ウィンナースープ みかん	牛乳 ★じゃりパン	米 押し麦 油 じゃがいも 砂糖 カレールー バター 食パン 上白糖 マーガリン	鶏肉 チーズ ウィンナー 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	麦茶 せんべい	554 16.5
6 土	ツナマヨ丼 肉じゃが 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★ふりかけおむすび	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 しらたき	ツナ缶 わかめ 豚肉 のり	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	麦茶 せんべい	565 17.7
8 月	ごはん かじきまぐろの竜田揚げ れんこんとひじきのサラダ 里芋と厚揚げの味噌汁 みかん	牛乳 ★フレンチトースト	米 砂糖 油 里芋 食パン バター 片栗粉	かじき ひじき ちくわ 生揚げ 牛乳 たまご	れんこん きゅうり 人参 葉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	584 22.6
9 火	ロールパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ りんご	牛乳 ★そぼろおむすび	ロールパン じゃがいも バター 油 砂糖 小麦粉 米	たまご ベーコン 牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 トマト アスパラガス キャベツ きゅうり いんげん パセリ 赤ピーマン とうもろこし りんご	麦茶 せんべい	610 22.2
10 水	鶏味噌カツ丼 白菜の塩昆布和え 油揚げとわかめの味噌汁 みかん	牛乳 ★お麴ラスク	小麦粉 油 砂糖 パン粉 バター グラニュー糖 焼き麴	鶏肉 たまご 油揚げ わかめ 牛乳	キャベツ 白菜 人参 葉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	566 24.3
11 木	ミートソーススパゲティ かぼちゃのサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	スパゲティ 油 バター 砂糖 マヨネーズ 米	豚ひき肉 粉チーズ ロースハム わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 きゅうり 人参 玉ねぎ 葉ねぎ バナナ 水煮トマト	麦茶 せんべい	598 19.8
12 金	ごはん スクエアハンバーグ コーンスロー かぶと厚揚げの味噌汁 りんご	麦茶 ★フルーツヨーグルト せんべい	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 油 せんべい	豚ひき肉 豆腐 たまご 厚揚げ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 葉ねぎ りんご みかん缶 もも缶	麦茶 せんべい	562 21.5
生活 発表会 13 土	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツとわかめの味噌汁 フルーツゼリー	牛乳 スティックパン	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ スティックパン フルーツゼリー	わかめ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	人参 きゅうり とうもろこし キャベツ	麦茶 せんべい	580 22.7
15 月	ごはん さわらのごま味噌焼き 切り干し大根の煮付け 白菜と玉ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 ★バターシュガートースト	米 白ごま 砂糖 油 こんにゃく 食パン バター グラニュー糖	さわら 油揚げ さつま揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 いんげん 白菜 玉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	566 22.8

♪栄養量は4歳児の量です

♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります

♪夕方のおやつは含まれていません

♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
16 火	天然酵母の牛乳パン 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の味噌マヨネーズ和え レタススープ バナナ	牛乳 ★のり塩ポテト	ロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 かまぼこ ベーコン 牛乳 青のり	キャベツ ほうれん草 人参 レタス 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	569 22.5
誕生会	ごはん 鮭フライ キャベツとささみのサラダ 豆腐と青菜のすまし汁 りんご	麦茶  ールケーキ	米 パン粉 油 小麦粉 油 砂糖	たまご ささみ 豆腐 鮭	キャベツ きゅうり ほうれん草 とうもろこし りんご	麦茶 せんべい	569 21.8
18 木	ほうとう風うどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	うどん 白ごま 砂糖 油 さつまいも 米 小麦粉	鶏肉 なた 牛乳 わかめ 油揚げ たまご	人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 しめじ ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	668 21.1
クリスマス会	トナカイライス 鶏の唐揚げ ツリーポテトサラダ オニオンスープ みかん	麦茶 ★デコレーションケーキ	米 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	黒豆 鶏肉 たまご ツナ缶 クリーム 牛乳	れんこん 人参 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 白菜 いちご みかん	麦茶 せんべい	670 18
20 土	チャーマヨ井 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★おかかおむすび	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油	焼き豚 豚ひき肉 豆腐 わかめ 鯉節 牛乳	キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	麦茶 せんべい	610 20.9
22 月	ごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 豚汁 みかん	牛乳 ★チーズサンド	米 油 砂糖 白ごま じゃがいも 食パン マーガリン	ぶり ちくわ 豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	れんこん 人参 ごぼう ねぎ 大根 みかん	麦茶 せんべい	569 23.8
23 火	マーガリンサンド 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根サラダ 野菜のチャウダー りんご	牛乳 ★バナナケーキ	食パン マーガリン マーマレード 小麦粉 油 白ご ま 砂糖 バター ミックス粉	鶏肉 ロースハム 牛乳 たまご	切り干し大根 きゅうり 人参 玉ねぎ グリンピース りんご バナナ	麦茶 せんべい	600 22
24 水	麻婆豆腐丼 ブロッコリーコーンソテー 白菜と豚肉のスープ みかん	牛乳 焼きドーナツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 豆腐 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし 白菜 ねぎ みかん	麦茶 せんべい	561 18.4
25 木	しょうゆラーメン 揚げ餃子 かぶとちくわのじゃこナムル バナナ	牛乳 ★肉味噌おむすび	中華麺 油 ごま油 白ごま 米 砂糖	わかめ なた 焼き豚 ちくわ しらす 豚ひき肉 牛乳	とうもろこし ねぎ かぶ きゅうり 人参 バナナ	麦茶 せんべい	601 22.9
26 金	ポークストロガノフ 大根サラダ オニオンスープ みかん	牛乳 スティックパン	米 バター 油 ハヤシルー マヨネーズ	豚肉 クリーム ロースハム 牛乳	玉ねぎ エリンギ 大根 人参 きゅうり えのき パセリ みかん	麦茶 せんべい	599 18.7
27 土	ツナチャーハン いもいもサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ★しらすおむすび	米 ごま油 油 さつまいも じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ツナ缶 ロースハム わかめ しらす	玉ねぎ 人参 とうもろこし きゅうり ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	557 14.7

※ 19日のデコレーションケーキは花組、雪組、月組は自分でトッピングします。



園の基準	570 20
11月の平均値	582 21.1

今月の食育

幼児クラス

餅つき(月)

クリスマスデコレーション(花雪月)

保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。

新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。

どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。