

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | I値 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|----|----|--------------|---|-----------------------------|---|---|---|--------------|------------|
| 2 | 月 | 牛乳 | ご飯、凍豆腐のスープ 鶏肉の味噌焼き じゃが芋のごま和え りんご | 黒糖蒸パン 牛乳 | 牛乳、凍り豆腐、豚かた ロース、鶏もも、スキムミ ルク | こめ、春雨、植物油、砂 糖、じゃがいも、ごま、薄 力粉、黒砂糖 | きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、 こまつな、りんご | 532 | 25.0 |
| 3 | 火 | スティック チーズ | ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりのおかか和え みかん | ホットケーキ 牛乳 | チーズ、わかめ、豆腐、削 り節、豚かたロース、なる と、かつお節、牛乳 | こめ、植物油、片栗粉、 薄力粉、メープルシロッ プ | えのきたけ、はくさい、にんじん、たまね ぎ、生しいたけ、きゅうり、みかん | 403 | 16.2 |
| 4 | 水 | きらきらコーン | ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 三色野菜のごま和え パナナ | 味噌ポテト | 油揚げ、削り節、さけ | こめ、砂糖、ごま、フライ ドポテト、植物油 | ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、バナナ | 462 | 16.8 |
| 5 | 木 | 牛乳 | 味付ロール、キャベツのスープ 豆腐のミートローフ スパゲッティサラダ キウイフルーツ | お稲荷さん | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハ ム、油揚げ | ロールパン、パン粉、植物 油脂、スパゲッティ、マヨ ネーズ、こめ | キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、にんじ ん、きゅうり、キウイフルーツ | 433 | 19.2 |
| 6 | 金 | クラッカー | チキンライス、豆乳コンスープ パインサラダ | フレンスクレープ 塩せんべい 牛乳 | 鶏もも、豆乳、牛乳 | クラッカー、こめ、植物油 脂、マヨネーズ、ワッ フル、塩せんべい | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ス イートコーン、パイン缶、レタス | 494 | 14.9 |
| 7 | 土 | 牛乳 | ツナスパゲッティ デザートヨーグルト | ☆☆☆ | 牛乳、まぐろ缶、チーズ、 デザートヨーグルト | スパゲッティ、植物油、 砂糖 | トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーン ピース | 441 | 14.1 |
| 9 | 月 | 牛乳 | ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 ブロッコリー みかん | きな粉マカロニ 牛乳 | 牛乳、油揚げ、削り節、鶏 もも、きな粉 | こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、マヨネーズ、マ カロニ | こまつな、もやし、にんじん、生しいたけ、 ブロッコリー、みかん、野菜ジュース | 473 | 20.3 |
| 10 | 火 | みかん ジュース | お弁当の日 | 黒糖パン 野菜ジュース | | 食パン | みかん果実飲料、野菜ジュース | 203 | 3.5 |
| 11 | 水 | 牛乳 | ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 コールスローサラダ | シリアルヨーグルト ウエハース | 牛乳、豆腐、削り節、豚か たロース、ヨーグルト、ス キムミルク | こめ、砂糖、植物油、 コーンフレーク | ほうれん草、たまねぎ、しょうが、れんこ ん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、に んじん、みかん缶、バナナ、レモン | 450 | 15.5 |
| 12 | 木 | スティック チーズ | みそ煮込みうどん キャベツと人参のお浸し バナナ | さつまおにぎり たくあん | チーズ、まこんぶ、削り 節、鶏もも、なると、かつ お節、油揚げ | うどん、砂糖、こめ、さつ まいも | にんじん、えのきたけ、こまつな、キャベ ツ、バナナ、ほんしめじ、たくあん漬 | 371 | 14.0 |
| 13 | 金 | おこめリング | ご飯、みそ汁 サーモンフライ 小松菜ともやしのごま酢和え | チキンテリヤキサンド のむヨーグルト | 油揚げ、削り節、べにざ け、鶏もも、乳酸菌飲料 | こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、マヨネーズ、ご ま、砂糖、ロールパン | はくさい、だいこん、パセリ、こまつな、に んじん、もやし、たまねぎ、リーフレタス | 564 | 25.9 |
| 14 | 土 | 牛乳 | 焼きそば バナナ | ミニクワッサン 野菜ジュース | 牛乳、豚かたロース、あお のり | 中華めん、植物油、クロ ワッサン | たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 バナナ、野菜ジュース | 465 | 11.2 |
| 16 | 月 | きらきらコーン | ご飯、みそ汁 豆腐のまご揚げ 切干大根の煮付け | バナナ スティックチーズ | 豆腐、削り節、むきえび、 鶏ひき肉、ちりめんじゃ こ、油揚げ、チーズ | こめ、片栗粉、植物油、 砂糖 | こまつな、たまねぎ、にんじん、切干しだ いこん、葉ねぎ、バナナ | 403 | 16.5 |
| 17 | 火 | 牛乳 | ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 きゅうりの即席漬 みかん | ハムとコーンの もっちりパン 牛乳 | 牛乳、削り節、豚かたロ ース、豆腐、ハム | こめ、じゃがいも、白滝、 植物油、砂糖、薄力粉 | だいこん、はくさい、根深ねぎ、にんじん、 きゅうり、みかん、スイートコーン | 496 | 19.9 |
| 18 | 水 | おこめリング | ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ほうれん草と人参のお浸し りんご | きな粉ラスク 牛乳 | 削り節、すけとうだら、 チーズ、きな粉、牛乳 | こめ、さつまいも、マヨ ネーズ、パン粉、バター、 植物油、砂糖、食パン、 マーガリン | キャベツ、にんじん、ほうれん草、りんご | 544 | 20.5 |
| 19 | 木 | スティック チーズ | ご飯、みそ汁 筑前煮 きゅうりスティック | デザートヨーグルト ウエハース | チーズ、豆腐、削り節、鶏 もも、かつお節、デザート ヨーグルト | こめ、板こんにやく、さ といも、植物油、砂糖 | なめこ、根深ねぎ、にんじん、ごぼう、たけ のこ水、煮れんこん、乾しいたけ、グリーン ピース、きゅうり | 332 | 13.5 |
| 20 | 金 | 牛乳 | ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 南瓜の甘煮 みかん | ぶどうゼリー おこめリング | 牛乳、削り節、めかじき、 かつお節 | こめ、砂糖、ゼリー | キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、 みかん | 435 | 17.9 |
| 21 | 土 | 牛乳 | ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト | たまごパン 野菜ジュース | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ヨーグルト | スパゲッティ、植物油、 菓子パン | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、 野菜ジュース | 445 | 15.9 |
| 23 | 月 | スティック チーズ | 茶めし おでん風煮物 ほうれん草の磯和え みかん | さつまいもと栗のタルト きらきらコーン | チーズ、がんもどき、ソー セージ、焼き竹輪、豚も も、まこんぶ、かつお節、 あまのり | こめ、板こんにやく、砂 糖、タルト | だいこん、にんじん、ほうれん草、みかん | 458 | 14.8 |
| 24 | 火 | 牛乳 | ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ | あんかけうどん | 牛乳、油揚げ、削り節、豚 ひき肉、鶏ひき肉、豚かた ロース、なると | こめ、パン粉、植物油、 砂糖、片栗粉、マヨネ ーズ、うどん | こまつな、もやし、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、きゅうり、スイートコー ン、キウイフルーツ、根深ねぎ | 481 | 21.3 |
| 25 | 水 | クラッカー | キャロットライス、きのこスープ ささみフライ フレッシュサラダ | ウインナーロール 牛乳 | ベーコン、鶏ささ身、チ ーズ、ソーセージ、牛乳 | クラッカー、こめ、バ ター、植物油、薄力粉、 パン粉、砂糖 | にんじんジュース、たまねぎ、マッシュ ルーム、グリーンピース、ほんしめじ、え のきたけ、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピー マン、葉ねぎ、まいたけ、レタス、きゅう り、トマト | 565 | 23.2 |
| 26 | 木 | 牛乳 | ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬 | おから入りスコーン 牛乳 | 牛乳、豚もも、スキムミ ルク、おから | こめ、じゃがいも、植物 油脂、薄力粉、マヨネ ーズ、 バター、砂糖 | にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、バ ナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう、福神 漬 | 503 | 16.5 |
| 27 | 金 | きらきらコーン | 肉野菜丼、みそ汁 鉄骨サラダ | 塩せんべい スティックチーズ 野菜ジュース | 豚かたロース、わかめ、削 り節、しらす干し、チーズ | こめ、植物油、砂糖、マ ヨネーズ、塩せんべい | キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、 にんじん、ひじき、だいこん、きゅうり、み かん缶、野菜ジュース | 454 | 14.6 |
| 28 | 土 | 牛乳 | ツナスパゲッティ デザートヨーグルト | 米粉マフィン 野菜ジュース | 牛乳、まぐろ缶、チーズ、 デザートヨーグルト | スパゲッティ、植物油、 砂糖、スポンジケーキ | トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、野菜ジュース | 429 | 13.1 |

※12月4日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。
 ※12月3日(火)の午後おやつは、第三保育所5歳児のリクエストメニューです。
 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。
 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※麦茶は、献立表には記載してありません。

★初めて食べる食材については、アレルギー
 症状の有無について事前にご家庭で確認を
 していただくようご協力をお願いします。

【月平均】塩分 1.8g 452 16.8