





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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	チーズ、削り節、豚かた ロース、かつお節、乳酸菌 飲料	こめ、植物油脂、じゃがい も、白滝、砂糖	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、 もやし、バナナ	400	15.9		
2	火	いわしおかき	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル みかん	大学芋 牛乳	わかめ、削り節、まこん ぶ、豆腐、豚ひき肉、牛乳	塩せんべい、こめ、植物油 脂、砂糖、片栗粉、さつま いも	えのきたけ、葉ねぎ、たまねぎ、乾しいた け、にら、にんにく、しょうが、ブロッコ リー、にんじん、みかん	437	17.0		
3	水	おこめリング	 献立 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ バナナ	五平餅	豆腐、削り節、さけ、油揚 げ	こめ、砂糖、もち米、ごま	ほうれん草、たまねぎ、ひじき、にんじん、 さやいんげん、バナナ	470	19.6		
4	木	牛乳	ご飯、さつま汁 鶏肉の味噌焼き キャベツと人参のお浸し キウイフルーツ	あんかけうどん	牛乳、豚かたロース、削り 節、鶏もも、かつお節、な ると	こめ、さつまいも、白滝、 砂糖、植物油脂、うどん、 片栗粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、キウイフ ルーツ、根深ねぎ	417	21.9		
5	金	きらきらコーン	ドライカレー、オニオンスープ パインサラダ 福神漬	米粉マフィン いわしおかき 牛乳	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マ ヨネーズ、スポンジケー キ、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パイ ン缶、レタス、福神漬	453	12.4		
6	土	牛乳	ツナスバグッティ デザートヨーグルト	野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、 デザートヨーグルト	スバグッティ、植物油脂、 砂糖	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	355	11.8		
8	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 筑前煮 ブロッコリー みかん	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、 かつお節、きな粉、牛乳	こめ、板こんにゃく、さと いも、植物油脂、砂糖、マ ヨネーズ、マカロニ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、た けのこ水煮、れんこん、乾しいたけ、グ リンピース、ブロッコリー、みかん	441	16.1		
9	火	牛乳	ツナご飯、みそ汁 豆腐のまさご揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え	 リクエスト メニュー フルーツ ポンチ	牛乳、まぐろ缶、わかめ、 削り節、豆腐、むきえび、 鶏ひき肉、しらす干し	こめ、片栗粉、植物油脂、 ごま、砂糖	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほんし めじ、こまつな、もやし、もも缶、みかん 缶、パイン缶	409	16.5		
10	水	みかん ジュース	お弁当の日 	黒糖ロール 野菜ジュース		食パン	みかん果実飲料、野菜ジュース	291	4.9		
11	木	牛乳	食パン、クラムチャウダー 鶏肉の洋風焼き ドレッシングサラダ りんご	お稲荷さん	牛乳、ベーコン、スキムミ ルク、あさり缶、鶏もも、 油揚げ	食パン、じゃがいも、植物 油脂、バター、薄力粉、砂 糖、こめ	にんじん、たまねぎ、パセリ、レモン、レタ ス、きゅうり、スイートコーン、りんご	421	22.8		
12	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ さつま芋のごま和え	田舎まんじゅう	チーズ、豆腐、削り節、め かじき、あずきあん	こめ、片栗粉、植物油脂、 さつまいも、ごま、砂糖、 薄力粉	こまつな、もやし、しょうが、さやいんげ ん、にんじん	450	17.9		
13	土	牛乳	たまきうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、ク ワッサン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	455	10.4		
15	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 キャベツとツナのお浸し	味噌ポテト	牛乳、削り節、豚かたロ ース、豆腐、まぐろ缶	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、フライドポテト	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、はくさ い、根深ねぎ、にんじん、キャベツ	514	16.5		
16	火	スティック チーズ	味噌煮込みうどん ナムル バナナ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	チーズ、まこんぶ、削り 節、鶏もも、なると、こん ぶつくだ煮	うどん、砂糖、植物油脂、 こめ	にんじん、えのきたけ、こまつな、ほうれ ん草、もやし、きゅうり、バナナ	372	13.9		
17	水	いわしおかき	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ 鉄骨サラダ	きな粉ラスク 牛乳	わかめ、削り節、めかじ き、しらす干し、きな粉、 牛乳	塩せんべい、こめ、じゃが いも、片栗粉、植物油脂、 マヨネーズ、食パン、マ ーガリン、砂糖	たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、み かん缶	522	20.8		
18	木	バナナ	ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 きゅうりのごま和え	デザートヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、鶏もも、 デザートヨーグルト	こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、ごま	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、 生しいたけ、きゅうり	337	12.1		
19	金	牛乳	茶めし おでん風煮物 中華サラダ みかん	豆乳プリンタルト きらきらコーン	牛乳、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、 ハム	こめ、板こんにゃく、砂 糖、はるさめ、植物油脂、 タルト	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、み かん	532	17.0		
20	土	牛乳	ミートソースバグッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ヨーグルト	スバグッティ、植物油脂、 クリームパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、 野菜ジュース	456	17.1		
22	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 南瓜の甘煮	ももゼリー 塩せんべい	牛乳、削り節、豚肝臓、か つお節	こめ、植物油脂、砂糖、ゼ リー、塩せんべい	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	419	14.7		
23	火	バナナ	味付ロール、キャベツのスープ 豆腐ハンバーグ スバグッティサラダ みかん	わかめおにぎり たくあん	豚ひき肉、豆腐、ハム、乾 燥わかめ	ロールパン、パン粉、植物 油脂、スバグッティ、マヨ ネーズ、こめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、 にんじん、きゅうり、みかん、たくあん漬	429	15.4		
24	水	スティック チーズ	チキンカレーライス 三色サラダ 福神漬	フルーツヨーグルト	チーズ、鶏もも、スキムミ ルク、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、ス イートコーン、福神漬、もも缶、みかん缶、 パイン缶	370	11.8		
25	木	いわしおかき	 キャロットライス、きのこスープ ささみフライ グリーンサラダ みかん	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、鶏ささ身、牛乳	塩せんべい、こめ、パ ター、植物油脂、薄力粉、 パン粉、砂糖、メープルシ ロップ	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、スイートコーン、みかん	490	20.5		
行事食：クリスマス											
26	金	牛乳	肉野菜丼、みそ汁 じゃが芋のごま和え	塩せんべい スティックチーズ 野菜ジュース	牛乳、豚かたロース、わか め、削り節、チーズ	こめ、植物油脂、砂糖、 じゃがいも、ごま、塩せん べい	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、 だいこん、こまつな、野菜ジュース	483	17.5		
27	土	牛乳	ツナスバグッティ バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ	スバグッティ、植物油脂、 砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リーンピース、バナナ、野菜ジュース	516	14.5		
※12月3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9日(火)の午後おやつは、第六保育所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	435	15.8