

月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日												
園基準	12月1日平均		1	牛乳 お菓子(煎餅)	2	牛乳 米菓	3	牛乳 お菓子(クッキー)	4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(あられ)											
エネルギー	527	516	御飯	胚芽米 鶏肉 だいこん 生揚げ ちくわ じゃがいも うすら卵 だし 三温糖 しょうゆ こんにゃく	御飯	胚芽米 たら 塩 米粉 コーンフレーク 油	御飯	胚芽米 鶏肉 酒 三温糖 塩 オリジナルドレッシング 片栗粉 しょうゆ 酢 ねぎ ごま	麦御飯	胚芽米 押麦 さけ たまねぎ 酒 みそ マヨネーズ ケチャップ しょうゆ	御飯	胚芽米 野菜たっぷり ドリア											
たんぱく質	19.8	20.2	蒸し野菜の サラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁	小松菜とコーン のごま和え	チンゲン菜と あげのさっと煮	チンゲンサイ えのき にんじん 油揚げ しょうゆ みりん だし	れんこんの マリネ	れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩	玉葱のみそ汁	ふ たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう だし みそ												
脂質	17	16.2	はるさめスープ	はるさめ チンゲンサイ たまねぎ えのき 貝柱 コーン 中華だし 塩 ごま	五目みそ汁	納豆みそ汁	だいこん にんじん ごまつな さといも 納豆 ねぎ だし みそ	冬野菜の あったか汁	鶏肉 だいこん にんじん さといも ほうさい ごまつな こんにゃく だし しょうゆ 塩														
カルシウム	242	276	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
鉄	2.4	2.2	もちもちぱん	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 黒ごま 油	じゃこチヂミ	豚ひき肉 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖	スイートポテト	さつまいも 豆乳 米粉 三温糖 塩 油 ごま	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい											
7	牛乳 米菓		ブルー	ブルー	みかん	みかん	グレープフルーツ	グレープフルーツ	バナナ	バナナ	プーチゼリー	プーチゼリー2個											
8	牛乳 お菓子(煎餅)	9	牛乳 米菓	10	牛乳 お菓子(クッキー)	11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(あられ)														
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	味噌ラーメン	中華めん 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ もやし ごま油 しょうゆ みりん みそ 中華だし	ぶり大根	ぶり しょうが だいこん にんじん いんげん こんにゃく 酒 三温糖 しょうゆ みりん	じゃがベーコン のチーズ焼き	じゃがいも 塩 ベーコン パセリ 油 チーズ										
小松菜の しらすサラダ	ごまつな キャベツ しらす干し 酢 油 しょうゆ	納豆ハンバーグ	凍り豆腐 じゃがいも ねぎ 豚ひき肉 納豆 しょうゆ みそ 三温糖 油	さばのトマト煮	さば 酒 塩 片栗粉 油 たまねぎ にんにく ホールトマト 三温糖 こしょう	肉団子と野菜の ホクホク煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん ねぎ しょうが 酒 塩 片栗粉 だいこん しょうゆ みりん ごまつな だし	じゃがベーコン のチーズ焼き	じゃがいも 塩 ベーコン パセリ 油 チーズ	にらスープ	豆腐 ほうさい にら きくらげ えのき 中華だし しょうゆ 塩 ごま	黒ごまサラダ	きゅうり トマト ブロッコリー 黒ごま 塩	ほうれん草の ゴマ塩和え	ほうれんそう もやし 塩 にんじん コーン ごま	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ しょうゆ 三温糖 だし	白身魚の 香り蒸し	かれい しょうが しょうゆ 酒 ごまつな ねぎ ごま油 塩	大根とあげの 煮物風汁	だいこん さといも 油揚げ だし にんじん ほうれんそう しょうゆ 酒 みりん 塩 片栗粉 こんにゃく		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
どら焼き	ホットケーキ粉 牛乳 卵 あずき 三温糖 塩	きな粉トースト	食パン きな粉 三温糖 パター	豆乳ゼリー	ゆであずき 豆乳 かんてん きな粉	大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 しょうゆ ごま 三温糖	ひじき蒸しパン	ひじき ホットケーキ粉 牛乳 三温糖	ブルー	ブルー	プーチゼリー	プーチゼリー2個										
14	牛乳 米菓	15	牛乳 お菓子(煎餅)	16	牛乳 米菓	17	牛乳 お菓子(クッキー)	18	牛乳 米菓	19	牛乳 お菓子(あられ)												
さけとひじきの 混ぜごはん	胚芽米 さけ 酒 塩 ひじき 刻みこんにゃく にんにく みりん	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	パン	パン	麦御飯	胚芽米 押麦	きのこカレー うどん	うどん 豚肉 しいたけ しめじ えのき ごまつな にんじん ねぎ しょうゆ みりん 塩 カレー粉 片栗粉 こんにゃく だし	豆腐のキッシュ	豆腐 卵 ごまつな たまねぎ 油 塩 粉チーズ										
磯辺さつまいも	さつまいも 米粉 あおのり 油	牛肉の柳川風煮	牛肉 ごぼう たまねぎ にんじん 油 ほうれんそう 卵 しょうゆ みりん だし 三温糖	かじきのバター しょうゆ焼き	かじき 酒 にんにく 塩 こしょう パター しょうゆ	鶏のから揚げ カレー味	鶏肉 酒 しょうが しょうゆ 卵 カレー粉 片栗粉 小麦粉 油	ぶりの みそ照り焼き	ぶり しょうが みそ 三温糖 みりん 酒	白和え	ブロッコリー にんじん 豆腐 しょうゆ 塩 ごま 三温糖												
豆腐旨煮焼	豆腐 鶏ささ身 ほうさい にんじん しいたけ ねぎ 酒 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 だし こんにゃく	ベークト里芋	さといも 片栗粉 油 塩	かぶの 塩昆布あえ	かぶ かぶ・葉 塩こんにゃく	小松菜のサラダ	ごまつな ベーコン もやし しょうゆ マヨネーズ ごま コーン あさり水煮 ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム パター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 こしょう	白和え	ブロッコリー にんじん 豆腐 しょうゆ 塩 ごま 三温糖	豆腐旨煮焼	豆腐 鶏ささ身 ほうさい にんじん しいたけ ねぎ 酒 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 だし こんにゃく												
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
かぼちゃの タルト	大豆 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 かぼちゃ 豆乳 寒天 塩 マーメイド 片栗粉	枝豆とチーズの 蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 チーズ えだまめ スキムミルク 油	豆腐団子	白玉粉 上新粉 豆腐 きな粉 三温糖 塩	ひじき チャーハン	胚芽米 鶏ひき肉 ひじき しいたけ ビーマン しょうゆ にんじん 卵 油 ごま油 塩	お菓子	クッキー せんべい	りんご	りんご	プーチゼリー	プーチゼリー2個										
21	牛乳 米菓	22	牛乳 お菓子(煎餅)	23	牛乳 米菓	24	牛乳 お菓子(クッキー)	25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(あられ)												
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	御飯	胚芽米	クリスマス カレーピラフ	胚芽米 コンソメ 塩 にんじん こしょう カレー粉 たまねぎ コーン パセリ	チャーハン	胚芽米 ツナ ひじき たまねぎ ほうれんそう ごま油 しょうゆ みりん にんじん												
鯖の柚子焼き	さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油	納豆具	豚ひき肉 納豆 ねぎ みそ 三温糖 しょうゆ ごま油	ひじきふりかけ	ひじき 油 しそふりかけ	八宝菜	豚肉 ほうさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きくらげ 塩 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 中華だし こしょう しょうゆ 三温糖	れんこんバーグ	れんこん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ ほうれんそう だし みそ												
かぼちゃの マリネ	かぼちゃ 油 きゅうり たまねぎ コーン 酢 塩 三温糖	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー きゅうり ちくわ かつお節 塩	さばの竜田揚げ	さば しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油	かぶときゅうり のサラダ	かぶ きゅうり 酢 三温糖 塩	ブロッコリーの 三色サラダ	ブロッコリー にんじん 油 コーン 塩 酢 こしょう														
そうめん汁	干しそうめん 鶏ささ身 にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく だし しょうゆ 塩	いわしの つみれ団子汁	いわし 鶏ひき肉 しょうが たまねぎ 酒 片栗粉 かぼちゃ ねぎ にんじん だし みそ	ブロッコリーと きのこの ごま和え	ブロッコリー にんじん しめじ えのき ごま 三温糖 しょうゆ	中華スープ	貝柱 はるさめ キャベツ ごまつな しょうゆ 酒 コーン みりん 中華だし	にんじんと かぼちゃの ポタージュ	にんじん かぼちゃ だし 牛乳 しょうゆ 塩 米粉 パセリ														
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
ヨーグルト ケーキ	ホットケーキ粉 パター スキムミルク 三温糖 ヨーグルト	にんじんとおやき	胚芽米 もち米 酒 にんじん コーン 刻みこんにゃく 油	お菓子	クッキー せんべい	野菜もち	かぼちゃ 米粉 三温糖 油 きな粉	クリスマス デコレーション	ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 油 みかん バイン ホイップクリーム	りんご	りんご	プーチゼリー	プーチゼリー2個										
28	牛乳 米菓	29	牛乳 お菓子(煎餅)	30	牛乳 米菓	31	牛乳 お菓子(クッキー)	今年は予想外の出来事が色々ありどうなるんだろうと不安な毎日でしたが、保護者の皆様のご協力により今年も無事に終えることが出来ました。1年間ありがとうございました。皆様よいお年をお迎えください。お休み明けに元気な子ども達に会えることを楽しみにしています！！															
午前保育 (お弁当持参日)																							