


日 曜	献立名	材 料 名			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	
2 月	ご飯 ふりかけ ミートボールのトマトソース 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	3歳のサラダせん／米／酒／かたくり粉／じゃがいも／砂糖／マヨドレ／りんご／ビスケット／グリンピース（冷凍）／切干だいこん／ライトウキ（卵）／チョコイス（卵）／ブラックムーン（卵）	すこやかふりかけ／豚ひき肉／若鶏ひき肉／鶏がらスープの素／ツナ／牛乳	食塩／にんじん／玉葱／トマト缶（カット）／トマトケチャップ／グリンピース（冷凍）／切干だいこん／きゅうり／しょうゆ／オレンジ	ビスケットバイキング（卵） （マリー・ムーンライト・チョコイス・ブラックムーン） ザラダせん
3 火	ご飯 鮭のフライ 刻みキャベツ ホイルクヤベツ わかめスープ オレンジ 牛乳	米／薄力粉／パン粉／油／マヨドレ／砂糖／ごま油／白ごま（いり）／みりん	ソファール元気ヨーグルト／ひと塩鮭／カットわかめ／木綿豆腐／鶏がらスープの素／牛乳／油揚げ	玉葱／レモン（果汁、生）／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／中濃ソース／食塩／しょうゆ／オレンジ／青ねぎ	きつねおにぎり ヨーグルト
4 水	ご飯 ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ バナナ 牛乳	豆乳ウエハース／米／じゃがいも／油／ハヤシルウ／オリーブ油／酢／砂糖／ホットケーキミックス	豚もも肉／ロースハム（卵）／牛乳／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／グリンピース（冷凍）／トマトケチャップ／中濃ソース／はくさい／りんご／きゅうり／食塩／バナナ／りんごジャム	りんごの蒸しパン 豆乳ウエハース
5 木	ご飯 ゆかり・ごま塩 カレーナゲット プロッコリー 白菜の味噌汁 りんご 牛乳	米／ごま塩／かたくり粉／油／マヨドレ／ドーナッツ（卵）	若鶏ひき肉／木綿豆腐／かつお節（だし用）／みそ／牛乳	バナナ／ゆかり／玉葱／にんにく／しょうが／食塩／トマトケチャップ／プロッコリー／はくさい／えのきたけ／にんじん／ねぎ／りんご	ドーナツ（卵） バナナ
6 金	五目焼きそば プロッコリー たこ焼き フランクフルト チョコカステラ（卵） アンパンマンジュース	ほりんこ（うす塩）／蒸し中華めん／油／ごま油／マヨドレ／たこ焼き／マヨドレ／カステラ（卵）／シューティングチョココート／黒糖みるく	豚もも肉／あおのり／フランクフルト／牛乳	キャベツ／玉葱／にんじん／青ピーマン／食塩／プロッコリー／トマトケチャップ／アパマンの完熟りんご・ぶどうとりんごジュース	黒糖みるく 牛乳 ほりんこ（うす塩）
7 土	みそ豚丼 もやしスープ バナナ 牛乳	米／みりん／砂糖／酒／ごま油／白ごま（いり）／サボイ味汁（ベジタブル）	豚もも肉／みそ／オイスターソース／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／にら／玉葱／しょうゆ／もやし／玉葱／にんじん／食塩／バナナ	サボイ味汁（ベジタブル） 味噌汁
9 月	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ きのこのスープ オレンジ 牛乳	ぼたぼた焼き／米／砂糖／みりん／油／マカロニ／マヨドレ	若鶏もも肉／ツナ／鶏がらスープの素／牛乳／ソファール（プレーン）	しょうゆ／きゅうり／にんじん／玉葱／コーン缶詰（ホム）／まいたけ／えのきたけ／ぶなしめじ／青ねぎ／食塩／オレンジ	ソファール（プレーン） ぼたぼた焼きせんべい
10 火	ご飯 筑前煮 なめこの味噌汁 りんご 牛乳	アパマンのソフトせんべい／米／板こんにやく／さいとも／砂糖／みりん／酒／もち粉／白ごま（いり）／黒ごま（いり）／カルシウムせんべい	若鶏もも肉／かつお節（だし用）／木綿豆腐／みそ／牛乳	れんこん／にんじん／ごぼう／グリンピース（冷凍）／干し椎茸／しょうゆ／なめこ／だいこん／ねぎ／りんご	ごまゆべし アパマンのソフトせんべい
11 水	ご飯 ホークカレー スパゲティサラダ（卵） みかん 牛乳	米／じゃがいも／油／カレールウ／スパゲティ／砂糖／ホットケーキミックス	豚もも肉／ロースハム（卵）／牛乳／牛乳	バナナ／にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶（カット）／グリンピース（冷凍）／キャベツ／きゅうり／コーン缶詰（ホム）／食塩／しょうゆ	ココア蒸しパン バナナ
12 木	ご飯 鱈の南蛮酢 かぶの味噌汁 バナナ 牛乳	五穀のビスケット／米／かたくり粉／油／砂糖／酢	かつお節（だし用）／若鶏もも肉／油揚げ／みそ／牛乳／花かつお／ダイスプロセスチーズ	玉葱／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／もやし／ねぎ／しょうゆ／食塩／かぶ／バナナ／ゆかり	チーズおにぎり（ゆかり・わかめ・おかか） 五穀のビスケット
13 金	ふりかけご飯 ハンバーグ プロッコリー スパゲティナポリタン コーンスープ メン子ちゃんゼリー・ヤクルト	ほりんこ（のり塩）／米／パン粉／油／マヨドレ／スパゲティ／オリーブ油／砂糖／シチュールウ（クリーム）／メン子ちゃんゼリー／Xmasケーキ（卵）	すこやかふりかけ／豚ひき肉／ロングウインナー／牛乳／ヤクルト／牛乳	玉葱／食塩／トマトケチャップ／中濃ソース／プロッコリー／コーン缶詰（ホム）／とうもろこし缶詰（ホム）／パセリ	Xmasケーキ（卵） 牛乳 ほりんこ（のり塩）
14 土	ご飯 フルコギ丼 豆腐のスープ オレンジ 牛乳	マンナウエファー／米／ごま油／酒／砂糖／白ごま（いり）／かつばえびせん	豚もも肉／木綿豆腐／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳	玉葱／にんじん／青ねぎ／しょうゆ／えのきたけ／食塩／オレンジ	かつばえびせん マンナウエファー
16 月	ご飯 鶏肉の塩唐揚げ プロッコリー 中華スープ グレープフルーツ 牛乳	カルシウムせんべい／米／ごま油／酒／かたくり粉／油／マヨドレ／雪の宿	若鶏もも肉／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／食塩／プロッコリー／チンゲンサイ／たけのこ（水煮）／にんじん／干し椎茸／ねぎ／しょうゆ／グレープフルーツ	雪の宿 カルシウムせんべい

日 曜	献立名	材 料 名			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	
17 火	ご飯 親子煮（卵） キハツとひじきのサラダ オレンジ 牛乳	米／マヨドレ／白ごま（すり）／砂糖／さつま芋いも／油／黒ごま（いり）	若鶏もも肉／たまご／かつお節（だし用）／芽ひじき（乾燥）／ツナ／牛乳	バナナ／玉葱／にんじん／干し椎茸／三つ葉／しょうゆ／キャベツ／コーン缶詰（ホム）／食塩／オレンジ	大学芋 バナナ
18 水	ご飯 さばの塩焼き 刻み昆布煮 青梗菜の味噌汁 りんご 牛乳	白い風船ミルククリーム／米／じゃがいも／糸こんにやく／油／砂糖／酒／みりん／かたくり粉	ひと塩さば／刻み昆布／豚もも肉／ちくわ／木綿豆腐／かつお節（だし用）／みそ／牛乳／牛乳／きな粉（大豆）	にんじん／しょうゆ／チンゲンサイ／えのきたけ／ねぎ／りんご	ミルクくずもち 白い風船ミルククリーム
19 木	ご飯 五目納豆丼（卵） のっぺい汁 バナナ 牛乳	米／さいとも／板こんにやく／酒／かたくり粉／厚切りカットパウム（卵）	たまご／花かつお／若鶏もも肉／油揚げ／昆布（だし用）／かつお節（だし用）／牛乳	マカベリ（森永）／ほうれんそう／青ねぎ／しょうゆ／にんじん／ぶなしめじ／ごぼう／ねぎ／食塩／バナナ	厚切りカットパウム（卵） マスカットゼリー
20 金	ご飯 豚肉のごまみそ炒め 麩の味噌汁 冬至かぼちゃ みかん 牛乳	ルヴァンクラッカー／米／油／砂糖／酒／白ごま（すり）／小町麩／食パン／チョコクリーム	豚もも肉／みそ／かつお節（だし用）／ゆで小豆缶詰／牛乳	玉葱／青ピーマン／にんじん／しょうゆ／えのきたけ／ねぎ／食塩／りんごジャム／いちごジャム／ブルーベリージャム	サンドイッチバイキング（いちご・ブルーベリー・チョコ） ルヴァンクラッカー
21 土	ピピン丼 キャベツのスープ バナナ 牛乳	アパマンおやさいせんべい／米／酒／砂糖／油／ごま油／白ごま（いり）／さやえんどう	豚もも肉／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／しょうゆ／ほうれんそう／もやし／にんじん／食塩／キャベツ／玉葱／青ねぎ／バナナ	さやえんどう アパマンおやさいせんべい
23 月	ご飯 五目きんぴら 味噌野菜スープ バナナ 牛乳	星たべよ（塩味）／米／ごま油／砂糖／油／味噌野菜スープ ホットケーキミックス 黒砂糖	豚もも肉／さつま揚げ／みそ／鶏がらスープの素／牛乳／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸／青ピーマン／しょうゆ／にんにく／玉葱／キャベツ／もやし／にら／バナナ	黒糖蒸しパン 星たべよ
24 火	ご飯 ミートボール プロッコリー 人参の甘煮 ほうれん草のクリーム みかん 牛乳	米／パン粉／かたくり粉／油／砂糖／マヨドレ／じゃがいも／バター／シチュールウ（クリーム）／油	豚ひき肉／かつお節（だし用）／若鶏むね肉／牛乳／牛乳／ロングウインナー	玉葱／食塩／トマトケチャップ／中濃ソース／プロッコリー／にんじん／ほうれんそう／コーン缶詰（ホム）	キャベツ ごはんのおにぎり 味噌汁
25 水	ご飯 モーロ豆腐 大根のスープ バナナ 牛乳	ぼたぼた焼き／米／砂糖／酒／ごま油／かたくり粉／ノールミニサンド	豚ひき肉／木綿豆腐／みそ／オイスターソース／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／にら／ねぎ／干し椎茸／だいきん／ぶなしめじ／コーン缶詰（ホム）／にんじん／青ねぎ／食塩／バナナ	ノールミニサンド ぼたぼた焼きせんべい
26 木	ご飯 肉豆腐 きのこの味噌汁 オレンジ 牛乳	三幸のサラダせん／米／油／砂糖／酒／じゃこ揚げせん	豚もも肉／木綿豆腐／かつお節（だし用）／みそ／牛乳	玉葱／ごまつな／にんじん／しょうゆ／まいたけ／えのきたけ／ぶなしめじ／青ねぎ／オレンジ	おじゃこ揚げせん ザラダせん
27 金	ご飯 ゆかり・ごま塩 ホワイトシチュー キャベツのサラダ メン子ちゃんゼリー	ほりんこ（うす塩）／米／ごま塩／じゃがいも／油／シチュールウ（クリーム）／砂糖／酢／ごま油／メン子ちゃんゼリー／ごま好きせんべい	若鶏むね肉／牛乳／ツナ／牛乳	ゆかり／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／パセリ／キャベツ／もやし／きゅうり／しょうゆ	ごま好きせんべい ほりんこ（うす塩）
28 土	豚丼 大根の味噌汁 バナナ 牛乳	カルシウムせんべい／米／糸こんにやく／砂糖／酒／みりん／アパマンのあげせんべい	豚もも肉／かつお節（だし用）／カットわかめ／木綿豆腐／みそ／牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／グリンピース（冷凍）／しょうゆ／だいこん／ねぎ／バナナ	アパマンのあげせんべい カルシウムせんべい

＜12月の目標＞  
「冬野菜を食べて、寒さに負けない体をつくっちゃおう！」

＜旬の食材＞  
大根・人参・青梗菜・長ネギ・白菜・ほうれん草・蓮根・かぼちゃ・小豆・鱈・たらこ・みかん



行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。

は誕生会、はおやつバイキングのマークです。

月平均栄養価	エネルギー 483 kcal	タンパク質 17.6 g
	脂 質 17.0 g	食塩相当量 1.5 g