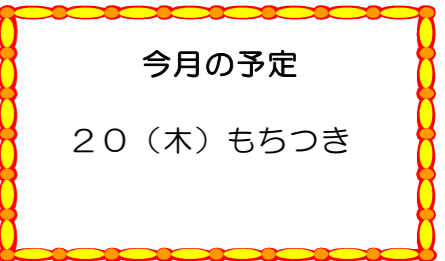




*このほかに0・1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	(おかず) 副 食 (汁物)	おやつ	主な材料	kcal
1	15 土	ハヤシライス	グリーンサラダ	菓子・果物 牛 乳	七分米・牛肉・人参・マッシュルーム・玉葱・しめじ・エリンギ・にんにく・バター・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・ブロッコリー・胡瓜・キャベツ・酢・蜂蜜・じゃが芋・かぶ・トマト・ベーコン・バナナ・牛乳	622
3	17 月	ごはん	鶏肉ときのこのが-リックが-ター焼き ブロッコリーとツナのサラダ	△ バナナブレッド 牛 乳	七分米・鶏肉・じゃが芋・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・にんにく・玉葱・万能ねぎ・バター・白ワイン・ブロッコリー・ツナ・胡瓜・トマト・レモン・人参・キャベツ・貝割れ菜・小麦粉・バナナ・きび糖・粉砂糖・牛乳	607
4	18 火	大根めし	肉豆腐 もやしと青梗菜のごま酢和え	りんごゼリー 麦 茶	七分米・大根・油揚げ・ごま油・みりん・木綿豆腐・長葱・豚肉・舞茸・ごぼう・小松菜・干椎茸・玉葱・もやし・人参・えのき・なめこ・万能ねぎ・りんご・ゼラチン・グラニュー糖・りんごジュース	552
5	19 水	ごはん	◆豆腐ともやしのチャンプルー キャベツと胡瓜の塩麴漬け	△ 苺マーブルケーキ 牛 乳	七分米・木綿豆腐・豚肉・にら・もやし・人参・生姜・卵・キャベツ・胡瓜・塩麴・大根・こんにやく・干椎茸・厚揚げ・万能ねぎ・ゆず・白味噌・ホットケーキミックス・バター・牛乳・コンデンスミルク・いちごジャム	606
6	木	蓮根と昆布の混ぜごはん	鶏肉の味噌煮込み もやしとほうれん草の磯辺和え	米粉のガトーショコラ 牛 乳	七分米・蓮根・豚肉・昆布・万能ねぎ・鶏肉・大根・ごぼう・舞茸・生姜・長葱・もやし・ほうれん草・人参・えのき・焼き海苔・長芋・しめじ・玉葱・米粉・バター・ココア・絹豆腐・ベーキングパウダー・牛乳	579
7	21 金	△みぞれうどん	かぼちゃのいとこ煮 白菜と三つ葉のゆずポン酢和え	きりたんぼ鍋 麦 茶	干うどん・大根・片栗粉・水菜・油揚げ・えのき・干し椎茸・人参・玉ねぎ・豚肉・しめじ・貝割れ菜・かぼちゃ・小豆・白菜・糸三つ葉・胡瓜・ツナ・ゆず・レモン・きりたんぼ・鶏肉・舞茸・こんにやく・ごぼう	549
8	22 土	ごはん	鶏肉とアスパラガスの炒め物 キャベツと人参のレモン醤油和え	菓子・果物 牛 乳	七分米・鶏肉・塩麴・生姜・エリンギ・アスパラガス・蓮根・長葱・にんにく・みりん・キャベツ・人参・胡瓜・玉葱・油揚げ・レモン・ごま油・絹豆腐・若布・しめじ・柿・牛乳	547
10	月	△バターロール	△ ほうれん草ときのこのグラタン キャベツとみかんのサラダ	ジャーマンポテト 麦 茶	ロールパン・マカロニ・ほうれん草・鶏肉・玉葱・しめじ・舞茸・エリンギ・チーズ・小麦粉・生クリーム・バター・牛乳・キャベツ・みかん・胡瓜・カリフラワー・トマト・隠元・じゃが芋・にんにく・赤ピーマン・ベーコン	623
11	25 火	ごはん	ブロッコリーと厚揚げのうま煮 醤油フレンチ	△ かぼちゃクッキー 牛 乳	七分米・ブロッコリー・厚揚げ・豚肉・筍・干椎茸・人参・片栗粉・キャベツ・ほうれん草・竹輪・鮭・大根・じゃが芋・こんにやく・長葱・玉葱・小麦粉・南瓜・南瓜の種・バター・グラニュー糖・牛乳	589
12	26 水	ごはん	カリフラワーのバーベキュー風味焼き 春雨サラダ	焼きおにぎり ほうじ茶	七分米・玉葱・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・蓮根・にんにく・生姜・ケチャップ・ウスターソース・豚肉・カリフラワー・春雨・胡瓜・ハム・もやし・隠元・白ごま・かぶ・かぶ葉・人参・味噌・みりん・ほうじ茶	607
13	27 木	△ ベーコンとアスパラガスの スパゲティ	レタスとブロッコリーのサラダ	△ 抹茶蒸しパン 牛 乳	スパゲティ・にんにく・アスパラガス・トマト・隠元・ベーコン・レタス・ブロッコリー・胡瓜・人参・レモン・キャベツ・じゃが芋・玉葱・豆乳・ホットケーキミックス・抹茶・牛乳・バター・生クリーム・グラニュー糖	550
14	28 金	やきとり丼	白菜とツナのサラダ	△◇ マロンケーキ 牛 乳	七分米・人参・鶏肉・ほうれん草・長葱・焼き海苔・ざらめ糖・白菜・ツナ・胡瓜・しめじ・三つ葉・玉葱・生姜・ごぼう・蓮根・油揚げ・こんにやく・貝われ菜・ホットケーキミックス・アーモンド粉・バター・牛乳・栗の甘露煮	580
20	木	豚ごぼう飯 (もち)	たたき胡瓜	△ みかんケーキ 牛 乳	七分米・もち米・きな粉・きび糖・小豆・焼き海苔・豚肉・人参・三つ葉・ごぼう・胡瓜・生姜・長葱・白ごま・白菜・鶏肉・大根・小松菜・しめじ・油揚げ・舞茸・茄子・ホットケーキミックス・みかん・蜂蜜・バター・牛乳	644



◆献立のテーマ◆
今年も残すところひと月、いよいよ寒い季節が本格的にやってきます。そんな冬の寒さに負けないよう、今月からからだを温める働きのある生姜や根菜類と免疫力を高めるビタミンAやビタミンC・Eなどを多く取れるような献立にし、風邪の予防をしたいと思います。また園での活動時間を考慮して温かいものは、温かく食べられるように配慮をしたいと思います。
また、今月は餅つきも行います。園全体で餅つきをして、お正月用の鏡餅を作ります。もちろんつきたての餅を昼食に食べますが、餅を食べるのはまだ難しいと思われる子や低年齢のクラスの子どもたちは、炊き込み御飯になります。事故が起きないように細心の注意を払い、楽しい行事にしたいと思います。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
◆＝「卵」
▲＝「マヨネーズ」
△＝「小麦粉」
□＝「ねりもの」
◇＝「アーモンド」
○＝「くるみ」

*今月の平均エネルギーは
585 kcalです