



# 献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄養量
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	
1	月	ご飯 スパニッシュオムレツ ツナマヨカツのサラダ オレンジ わかめスープ	卵 乳 卵 小麦	ご飯 マーガリン ジャが芋 シェルマカロニ マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ わかめ	三食ビーマン 玉葱 プロッコリー 胡瓜、玉葱 オレンジ コーン	エネルギー 550(471) タンパク質 18.4(15.7) 脂質 21.9(18.9) 塩分 1.7(1.7)
		せんべい・ノアール◎ 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			
2	火	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 酢の物 バナナ 味噌汁	卵 小麦 卵	ご飯 砂糖 パン粉 砂糖	鰯ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき カニカマ 味噌	玉葱 サニーレタス 胡瓜、コーン バナナ 小松菜 人參	エネルギー 552(513) タンパク質 19.2(18.5) 脂質 16.9(17.6) 塩分 1.2(1.1)
		エリーゼ® ブランチュール◎ 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		
3	水	ジャムサンド デキンきのこガーリックソース コールスローラダ りんご 豆乳スープ	卵 小麦	デ タリット (アーモンド いちご) デキンきのこガーリックソース コールスローラダ りんご 豆乳スープ	鰯もも肉 豆乳 味噌	しゅじ えのき 鶏肉 紫芋 玉葱 アーモンド キャベツ 人參 コーン りんご 南瓜 青梗菜	エネルギー 608(484) タンパク質 24.7(21.2) 脂質 25.2(21.7) 塩分 1.7(1.4)
		ココア蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳	ココア蒸しパン マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		
4	木	わかめご飯 鶏の味噌煮 レンコンの金平 オレンジ すまじけ	卵	ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鶏 味噌	生姜 小松菜 蓮根 ビーマン 人參 オレンジ 大根 青ねぎ	エネルギー 578(569) タンパク質 17.5(18.4) 脂質 14.2(16.2) 塩分 1.5(1.6)
		マシュマロ・アルフォート◎ 牛乳	卵 小麦	マシュマロ アルフォート	牛乳		
5	金	和風ナポリタンうどん ジョンブルーベリー	小麦 乳	うどん マーガリン	ウインナー 糸かつお ジョンブルーベリー	玉葱 ビーマン	エネルギー 528(491) タンパク質 17.9(17.5) 脂質 15.9(15.8) 塩分 1.9(1.7)
		肉まん 牛乳	小麦 乳	薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 牛乳	にら 生姜	
6	土						
		あんばん ヤクルト	卵 小麦 乳	あんばん			エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
8	月	チキンカレー ミニサラダ ミルクパイ クリスマス (玉葱・人參・絹さや)	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 サラダ油 フレンチドレッシング	鰯もも肉 卵 牛乳	玉葱 人參 タマネギ 胡瓜 人參 玉葱 人參 絹さや	エネルギー 577(518) タンパク質 16.4(15.9) 脂質 21.2(20.8) 塩分 1.9(1.5)
		せんべい・ノアール◎ 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			
9	火	ご飯 鶏糸しゅうまい 春雨の中華和え りんご 中華スープ	小麦 乳	ご飯 ごま油 春雨	豚ひき肉 鶏糸卵 ロースハム	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人參 りんご 玉葱 わかめ	エネルギー 539(500) タンパク質 18.2(17.3) 脂質 18.4(18.3) 塩分 1.5(1.1)
		里たべよ 黒棒 牛乳	卵 小麦 乳	里食べよ 黒棒	牛乳		
10	水	ロールパン チキングラタン ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 胡麻ドレッシング	鰯もも肉 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ツナ 絹ごし豆腐	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 タマネギ 人參 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー 600(497) タンパク質 24.0(20.6) 脂質 24.9(21.5) 塩分 2.4(2.3)
		人参ポンデグージョ 牛乳	乳 乳	米粉 油	バルメザンチーズ 牛乳	じゃが芋 人參	
11	木	ぶりがけはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 バナナ 味噌汁		ご飯 ごま油 砂糖 砂糖	ぶり 油揚げ 味噌	ほうれん草 切干し大根 人參 バナナ キャベツ もやし	エネルギー 560(534) タンパク質 19.8(19.8) 脂質 19.4(21.5) 塩分 2.0(1.6)
		青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		
12	金	味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし にら コーン	エネルギー 616(594) タンパク質 24.7(21.7) 脂質 22.8(20.2) 塩分 1.7(1.5)
		揚げパン風ロールパン 牛乳	卵 小麦 乳	ローリング 小麦粉 パン粉 砂糖 油	卵 さな粉 牛乳		
13	土	クリスマスお遊戯会					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
15	月	卵黄 切干大根の胡麻ヨ和え オレンジ 味噌汁	卵 乳	ご飯 マヨネーズ 胡麻	卵 海苔	玉葱 韭菜 青ネギ 切干大根 人參 ほうれん草 オレンジ さつま芋 玉葱	エネルギー 491(465) タンパク質 13.4(13.7) 脂質 15.6(16.5) 塩分 1.5(1.3)
		ルマンド®ホワイトロリータ◎ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		
16	火	ご飯 チキン南蛮 ひじきサラダ りんご 味噌汁	卵 小麦 乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	鰯もも肉 卵 ひじき カニカマ 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ トマト 胡瓜 りんご もやし	エネルギー 623(558) タンパク質 21.1(19.0) 脂質 30.6(27.6) 塩分 1.7(1.4)
		せんべい・ノアール◎ 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			
17	水	ロールパン コーンクリムシチュー さつま芋サラダ ヨーグルト (いちごソース)	卵 小麦 乳 卵 乳	ロールパン じゃが芋 油 マヨネーズ さつま芋 砂糖 いちごジャム	鰯もも肉 ヨーグルト	ヨーグルト ブロッコリー コーン 人參 玉葱 胡瓜	エネルギー 553(470) タンパク質 48.4(16.0) 脂質 23.5(20.8) 塩分 2.5(2.0)
		うどんかりんとう 牛乳	小麦 乳	うどん 油 片栗粉	牛乳		

日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄養量
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	

18	木	ご飯 鰯のレモン焼き 高野豆腐の卵とじ バナナ 真ださん味噌汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖 里芋	鰯 高野豆腐 卵 豚バラ 味噌	パン 果汁 生姜 長ネギ キャベツ グリーンピース バナナ 大根 人参 玉葱	エネルギー 556(490) タンパク質 24.4(21.7) 脂質 15.6(17.2) 塩分 1.7(1.5)
		間食 マッシュマロ アルフォート◎ 牛乳	卵 小麦 乳	マッシュマロ アルフォート	牛乳		
19	金	ハムとジャムサンド ミートローフ(牛) クリスマスボーテサラダ みかん マカロニスープ	小麦 卵 卵 小麦 卵 小麦	ジャムサンド マーガリン マヨネーズ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	ハム 合挽肉 卵	レタス 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 みかん 人参 玉葱 パセリ	エネルギー 676(539) タンパク質 23.8(20.9) 脂質 26.9(23.2) 塩分 2.1(1.5)
		間食 トナカイロール 牛乳	小麦 乳 卵 乳	0-カルキ ギーピースアハラが入り	牛乳		
20	土	ご飯					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 乳	あんぱん			
22	月	ハヤシライス(牛) 温野菜 フルーツポンチ	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 サイダー	豚肉	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー みかん缶 パイン 黄桃缶	エネルギー 524(482) タンパク質 16.8(16.3) 脂質 17.7(18.3) 塩分 1.1(1.0)
		間食 エリーゼ ブランチュール◎ 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		
23	火	ご飯 松風焼き さつま芋の昆布煮 バナナ すまし汁	卵	ご飯 ごま さつま芋 砂糖 昆布 穀	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌	玉葱 生姜 レタス 納豆や バナナ 玉葱	エネルギー 562(514) タンパク質 17.9(16.9) 脂質 15.6(16.2) 塩分 2.2(1.8)
		間食 ルマンド ホワイトローラー◎ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトローラー	牛乳		
24	水	ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み 南瓜のヨーグルトサラダ りんご コーンスープ	卵 小麦 卵 小麦 卵 卵	ジャムサンド ロールキャベツ ヨーグルト マヨネーズ	トマト缶 バセリ 南瓜 レーズン りんご コーン	エネルギー 569(459) タンパク質 22.7(19.0) 脂質 17.6(14.8) 塩分 3.0(2.1)	
		間食 きな粉マカロニ 牛乳	小麦 乳	マカロニ 砂糖	きな粉 牛乳		
25	木	菜飯 鰯の塩焼き ひじきのゆめ煮 オレンジ 味噌汁(豆腐・花鮓)		ご飯 油 砂糖 花鮓	鰯 鰯節 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	菜飯の素 小松菜 人参 いんげん オレンジ	エネルギー 565(493) タンパク質 21.1(18.8) 脂質 23.1(21.4) 塩分 2.9(2.5)
		間食 シリペーチ おかき 牛乳	卵 小麦 乳 乳	シリペーチ おかき	牛乳		
26	金	かき揚げうどん フルーツヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん さつま芋 小麦 油 砂糖	様エビ ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン 味噌 バナナ みかん缶 パイン缶	エネルギー 534(477) タンパク質 12.8(12.9) 脂質 12.6(13.2) 塩分 1.8(1.4)
		間食 恵丼のおにぎり 牛乳	乳	ご飯 天かす あおのり	牛乳		
27	土	ご飯					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 乳	あんぱん			

今年も早いもので、残すところ後1か月となりました。  
12月は冬至やクリスマス、年越しなど楽しい行事がたくさんあり、  
食生活や生活リズムも乱れやすくなりがちです。

十分な睡眠、普段の食事に気を配りながら風邪にませないようにしましょう。



### 7つの「ご食」

- 「孤食」 家族が不在で、一人だけで食事をすること
- 「小食」 1回の食事量が少なく、少量しか食べないこと
- 「個食」 家族一人ひとりが別々に違うものを食べること
- 「子食」 大人が不在で、子どもだけで食事をすること
- 「粉食」 パンやパスタ、ピザなど粉を使った高カロリーの主食を好んで食べること
- 「固食」 決まったものや、好きなものしか食べないこと
- 「濃食」 違い味付けのものばかり食べる事

みんなが同じ食卓で食事をすることで食事の楽しさを感じ、食欲がわき、苦手なものも食べてみようという意欲にも繋がります。食事の時間より良いものに出来るように心がけましょう！



※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに変更して提供しております。

※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。

◎は3歳以下は別の物に変更