

A cartoon illustration featuring a brown bear, a white rabbit, and a Christmas tree. The bear is wearing a red shirt and is holding the rabbit. The rabbit is wearing a red dress with a pink flower on its head. The Christmas tree is decorated with lights and ornaments.

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	体をうごかさず食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
6	火	昼食	チキンカレー ミモザサラダ オレンジ コリアンダー（玉葱・人参・絹さや）	小麦 卵 乳	ご飯 ジャが芋 サラダ油 フレンチドレッシング	鶏もも肉 卵 牛乳	玉葱 人参 サニー 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 人参 絹さや	エネルギー	
		間食	せんべい・ノアール◎ 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			タンパク質	
7	水	昼食	七草粥 松風焼さ さつま芋レモン煮 バナナ すまし汁	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖 切麩	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	かぶ かぶ菜 大根 水菜 玉葱 生姜 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー	550(492)
		間食	ツナコーンおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質	18.6(17.7)
8	木	昼食	わかめご飯 鰯の味噌煮 レンコンの金平 りんご すまし汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鰯 味噌	生姜 小松菜 ピーマン 人参 りんご 大根 青ねぎ	エネルギー	516(481)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	15(15.3)
9	金	昼食	味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ にら コーン	エネルギー	560(555)
		間食	南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	タンパク質	22.7(20.0)
10	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
12	月	昼食	成人の日					エネルギー	
		間食						タンパク質	
13	火	昼食	卵料理 小松菜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 卵	ご飯 砂糖	卵 海苔 カニカマ ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉葱 椎茸 青ネギ 小松菜 黄桃 みかん缶 バイン缶 白菜	エネルギー	545(464)
		間食	ルマンド ソフトせんべい 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ソフトせんべい	牛乳		タンパク質	15.8(15.6)
14	水	昼食	ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草のソテー バナナ パンフキンスープ	卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	ジャムサンド（ブルーベリー・イチゴ） マーガリン	ロールキャベツ ベーコン 牛乳	トマト缶 パセリ ほうれん草 コーン バナナ 南瓜	エネルギー	532(456)
		間食	きな粉スティックパイ 牛乳	小麦 乳 乳	パイ皮 砂糖	きな粉 牛乳 牛乳		タンパク質	16.2(14.5)
15	木	昼食	雪だるまカレー ミモザサラダ みかん コンソメスープ	小麦 乳 卵	ご飯 油 さつま芋 胡麻ドレッシング	鶏もも肉 卵 わかめ 鰯 味噌	南瓜 玉葱 レーズン コーン サニーレタス 胡瓜 人参 みかん キャベツ 玉葱 パセリ粉	エネルギー	651(529)
		間食	フルーツケーキ 牛乳	小麦 卵 乳 乳	薄力粉 無塩バター 砂糖 生クリーム	卵 牛乳 牛乳	黄桃缶、いちご バイン缶	タンパク質	22.1(20.1)
16	金	昼食	和風ナポリタンうどん ジョアストロベリー	小麦 卵 乳	うどん マーガリン	ウィンナー 糸かつお ジョアストロベリー	玉葱 ピーマン	エネルギー	525(486)
		間食	味噌ポテト 牛乳	小麦 乳	じゃが芋 薄力粉 サラダ油 砂糖	味噌 牛乳		タンパク質	16.1(16.1)
17	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
19	月	昼食	ご飯 牛肉コロッケ（牛） 大根のそぼろ煮 オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 じゃが芋 油 油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 味噌	キャベツ 大根 人参 生姜 絹さや オレンジ ほうれん草 わかめ	エネルギー	543(480)
		間食	青のりせんべい ノアール◎ 牛乳	乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質	13.4(12.9)
20	火	昼食	ご飯 鰯糸しゅうまい 春雨の中華和え りんご 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 春雨	豚ひき肉 鰯糸卵 ローズハム	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 りんご 玉葱	エネルギー	539(500)
		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		タンパク質	18.2(17.3)
21	水	昼食	ロールパン 白菜のクリーム煮 マゼドアンサラダ ヨーグルト	卵 小麦 卵 乳 小麦 乳	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ いちごジャム	ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	白菜 ブロッコリー 人参 じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	エネルギー	534(474)
		間食	納豆チジミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	16.5(15.5)

日	曜	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	体の調子を整える食品		
22	木	昼食	ご飯 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 バナナ 味噌汁	卵 小麦 卵	小麦粉 マーガリン サラダ油 砂糖	鮭 卵 高野豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ パセリ トマト 人参 大根 きぬぎや バナナ もやし	エネルギー タンパク質	585(526) 21.0(18.6)
		間食	蜜だべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	蜜食べよ 黒糖	牛乳		脂質 塩分	21.9(20.9) 2.2(1.9)
23	金	昼食	カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー タンパク質	555(435) 20.6(17.7)
		間食	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油	牛乳	りんご	脂質 塩分	17.0(14.8) 2.1(1.6)
24	土	昼食						エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -
26	月	昼食	ハヤシライス コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	小麦	ご飯 ジャガイモ サラダ油 サラダ油 砂糖 サイダー	鶏もも肉 絹ごし豆腐	玉葱 人参 レタス 人参 コーン みかん缶 パイナップル バナナ ほうれん草	エネルギー タンパク質	553(484) 15.6(14.4)
		間食	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		脂質 塩分	18.2(17.5) 1.6(1.3)
27	火	昼食	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ パリパリサラダ オレシ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 パン粉 シュウマイの皮 油	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき 味噌	玉葱 サニーレタス 大根 人参 胡瓜 オレシ 小松菜 人参	エネルギー タンパク質	507(480) 18.2(17.6)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質 塩分	13.6(14.2) 1.2(1.0)
28	水	昼食	ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 温野菜 りんご コンソメスープ	小麦	ジャムサンド (いちご・チョコ◎) 砂糖	鶏もも肉	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご キャベツ コーン	エネルギー タンパク質	559(472) 23.7(20.3)
		間食	ソース焼きそば 牛乳	小麦 乳	焼きそば種	豚肩肉 青のり 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	脂質 塩分	20.7(17.6) 2.3(2.0)
29	木	昼食	ふりかけごはん ふりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 バナナ 味噌汁	卵	ご飯 ゴマ油 砂糖	卵 ぶり 油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 人参 バナナ	エネルギー タンパク質	562(545) 18.7(19.9)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	じゃが芋 青のりせんべい おかき	わかめ 味噌 牛乳		脂質 塩分	19.8(19.6) 1.9(1.6)
30	金	昼食	豚汁うどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油 里芋 ジャガイモ	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	大根 人参 長葱	エネルギー タンパク質	543(485) 21.0(20.1)
		間食	米粉のドーナッツ 牛乳	牛乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳		脂質 塩分	17.9(16.8) 1.4(1.2)
31	土	昼食						エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -



※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變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歳以下は別の物に變更