



A cartoon illustration of a mother bear and her cub hibernating in a cave. The mother bear is on the left, and the cub is on the right, both with their eyes closed and snuggled together. The cave entrance is at the top, and there are small blue circles representing snow or ice around the entrance.

*そば・落花生の入った食材は使用しておりません

日付	曜日	風食	主な材料と体内での動き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	サケのチーズ照焼 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	さけ・ミックスチーズ 豆腐・味噌	ブロッコリー・人参・コーン わかめ	砂糖・油 マヨドレ 米 	醤油・本みりん 塩 だし	ウエハース ハッピーターン 牛乳	バニラウエハース ハッピーターン 牛乳
2	火	すき焼き風煮 小松菜とキャベツのおかか和え ごはん 味噌汁	牛肉・焼豆腐 かつお節 味噌	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・キャベツ しめじ	砂糖 米 じゃが芋	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳
3	水	豚丼 もやしの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 油揚げ・味噌	玉ねぎ・グリーンピース 緑豆もやし・人参・塩昆布 かぼちゃ バナナ	米・砂糖・片栗粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	さつま芋ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・さつま芋・油 牛乳
4	木	サバの甘辛焼 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	さば 豆腐・味噌	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ	砂糖・油 白ごま 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
5	金	チキンカレー キャベツサラダ フルーツ(みかん)	鶏肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン みかん	米・じゃが芋・油 マヨドレ	カレールー	ミニ焼豚チャーハン 牛乳	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン 油・中華だし・塩・醤油 牛乳
6	土	しらすチャーハン 豚肉と大根の煮物 汁ビーフン	しらす・ちくわ 豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 緑豆もやし・わかめ	米・油 油・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	ミニアスパラビスケット せんべい 牛乳	アスパラガスビスケット ばりんこ 牛乳
8	月	家常豆腐(シャキソウリ) さつま芋のバター醤油煮 ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・テンメシジャン・味噌	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが わかめ・キャベツ	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・砂糖・バター 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
9	火	五目卵 ちくわと小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	卵・鶏豚ひき肉 ちくわ 味噌	人参・生しいたけ・たけのこ・さやいんげん 小松菜・白菜 玉ねぎ	油・砂糖 白ごま 米 じゃが芋	本みりん・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	チーズクッキー 牛乳	小麦粉・砂糖・粉チーズ バター・低脂肪乳 牛乳
10	水	白身魚のフリッター ハムと野菜のサラダ ごはん スープ	たら・低脂肪乳 ハム 豆腐	ブロッコリー・人参・黄パプリカ・レモン果汁 チンゲン菜	小麦粉・天ぷら粉・マヨドレ・油 砂糖・オリーブ油 米	塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	焼きそば 牛乳	焼きそば用粉・豚肉・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ 油・中華ソース・とんかつソース・かつお節・あおさのり 牛乳
11	木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 味噌	キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ	油 米 さつま芋	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(市販) 牛乳
12	金	豚肉と野菜の五目炒め グリン野菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 豆腐・味噌	緑豆もやし・人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ わかめ オレンジ	油・砂糖 じゃが芋・油 米	醤油・本みりん・料理酒 だし	しらすチーズトースト 牛乳	食パン・しらす・あおさのり マヨドレ・ミックスチーズ 牛乳
13	土	  						

		主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
日曜日	曜日	昼食	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料	
15	月	かぼちゃ挽肉フライ ひじきサラダ ごはん スープ	かぼちゃ挽肉フライ	ひじき・人参・むぎ枝豆・コーン キャベツ・ほうれん草	油 砂糖・マヨネーズ 米	だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	ソフトサラダ エースコイン 牛乳	ソフトサラダせんべい エースコイン 牛乳
16	火	サワラの白味噌焼 ごんぶ豆 ごはん かき玉汁	さわら・味噌 大豆 卵	細切昆布・人参・さやいんげん わかめ	砂糖・油 砂糖 米 おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
17	水	チャンポン ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・白菜・わかめ あおさのり バナナ	ラーメン・油 小麦粉・油	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ 塩	カレーパン ※①(クロワッサン) 牛乳	カレーパン (クロワッサン) 牛乳
18	木	ビーフシチュー チーズと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	牛肉 チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ きゅうり・キャベツ・コーン オレンジ	じゃが芋 ごまドレッシング 丸ロールパン	ビーフシチューミックス	ムーンライトクッキー おとっと 牛乳	ムーンライトクッキー おとっと(うす塩味) 牛乳
19	金	◆郷土料理とお誕生日メニュー◆ オーロラソースのチキン南蛮(高知) シャーマンポテト風 ごはん たまごスープ ヤクルト	鶏肉 ベーコン 卵	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・えのきたけ	小麦粉・油・砂糖・マヨドレ じゃが芋・油・バター 米 乳酸菌飲料(ヤクルト)※②(ヤクルトなし)	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	フルーツサンド ※③(ジャムサンド) 牛乳	食パン・ホイップクリーム みかん缶 (食パン・いちごジャム) 牛乳
20	土	麻婆丼 もやしとブロッコリーの中中華和え 中華スープ	豆腐・鶏肉ひき肉・味噌	しょうが・玉ねぎ 緑豆もやし・ブロッコリー・人参 しめじ・チンゲン菜	米・油・砂糖・片栗粉 調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	満月ぼん ミニアスバラビスケット 牛乳	満月ボン アスバラガスビスケット 牛乳
22	月	赤魚の甘辛焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 味噌	ひじき・人参 大根・わかめ	砂糖・油 つきこんにゃく・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハッピーターン アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳	ハッピーターン 幼児用ビスケット 牛乳
23	火	◆クリスマスメニュー◆ ミートローフ マカロニサラダ ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	牛豚ひき肉・豆腐・低脂肪乳・卵	玉ねぎ・ピーマン・人参・トマトピューレ きゅうり・人参 しめじ・小松菜 オレンジ	パン粉・油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米	カレーパウダー・塩・料理酒・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ チキンコンソメ	クリスマスマドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖・ホイップクリーム ※④(ホイップクリームなし) 牛乳
24	水	豚じゃが ほうれん草ともやしのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし わかめ	じゃが芋・系こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・砂糖 低脂肪乳・油・粉糖 牛乳
25	木	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 味噌	しょうが 人参・さやえんどう かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	クラッカーの餡サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
26	金	のっぺいうどん さつま揚げと小松菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ	大根・人参・生しいたけ・わかめ・だし昆布 小松菜・白菜 バナナ	うどん・片栗粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	おにぎりせんべい たべっこベビービスケット 牛乳	おにぎりせんべい たべっこベビービスケット 牛乳
27	土					やわらかおかき 星たべよ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 星たべよ 牛乳	

◆お弁当日◆

3歳以上 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	511kcal	19.3g	17.5g	220mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
*未摂取の食材がある場合は、給食提供日までにお家で複数回食べ進めてください。
給食で初めて食べることがないようにお願いいたします。



※①②③④()は、0、1歳児です。