

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼほ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	金	牛乳 クラッカーサンド	ラーメン キャベツのごま酢あえ キウイ		牛乳 ハムチーズサンド	クラッカー、ジャム、ごま 中華麺、食パン マヨネーズ	牛乳、豚肉、わかめ 焼き豚、チーズ、ハム	もやし、コーン、キャベツ 小松菜、キウイ
2 16	土	お茶 ミニドーナツ	焼きピーフ 野菜スープ グレープフルーツ		お茶 菓子	ミニドーナツ、ピーフ ごま、じゃがいも 菓子	豚肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ねぎ チンゲン菜、きくらげ グレープフルーツ
4 18	月	牛乳 蒸しパン	マーボー豆腐 ナムル みかん		牛乳 レーズンクッキー	小麦粉、砂糖、バター	牛乳、豚肉、豆腐	にんじん、たまねぎ きくらげ、にら、もやし ほうれん草、みかん 干しいたけ、レーズン
5 19	火	牛乳 オレンジ 牛乳 白玉団子	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(5日) もみのり(19日)		牛乳 菓子・小魚	菓子、さつまいも 白玉粉	牛乳、鮭、もみのり ちくわ、ひじき きなこ、小魚	ほうれん草、にんじん なめこ、だいこん ねぎ
6 20	水	牛乳 ビスケット	カレーライス 野菜サラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 豆乳もち	ビスケット、じゃがいも 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	牛乳、牛肉、卵 豆乳、きなこ	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり グリーンピース
7 21	木	牛乳 パームクーヘン	塩からあげ 白菜のしらす和え 納豆		牛乳 焼きうどん	パームクーヘン、うどん ごま	牛乳、鶏肉、豚肉 ちりめん、納豆 かつお節、もみのり	はくさい、ほうれん草 にんじん、キャベツ ねぎ
8 22	金	牛乳 ビスコ	食パン 花野菜のシチュー チキンゲット グリーンサラダ		お茶 おにぎり	ビスコ、食パン じゃがいも	牛乳、豚肉 チキンゲット	にんじん、たまねぎ はくさい、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ きゅうり
9 23	土	お茶 乳ボーロ	チキンライス 冬野菜のポトフ パナ		お茶 手作りおやつ	乳ボーロ、じゃがいも	鶏肉、ウインナー	にんじん、たまねぎ だいこん、はくさい ほうれん草、パナ ミックスベジタブル
11 (25)	月	牛乳 せんべい	タンドリーチキン スパゲティナー わかめスープ	トマト	牛乳 米粉のココア 蒸しパン	せんべい、スパゲティ 米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン ヨーグルト、わかめ	にんじん、たまねぎ キャベツ、エリンギ、ピーマン トマト
12 26	火	牛乳 ウエハース	鱈のおろしあんかけ 彩野菜の和え物 煮豆		牛乳 スイートポテト	ウエハース、さつまいも 金時豆、砂糖、バター	牛乳、鱈、卵 かつお節、油揚げ	だいこん、にんじん 小松菜、はくさい もやし、コーン
13 27	水	牛乳 マカロニの あべかわ	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯和え 手作りふりかけ オレンジ		牛乳 菓子・チーズ	マカロニ、砂糖、菓子 じゃがいも、ごま	牛乳、鶏肉、小魚 焼き豆腐、チーズ ちりめん、塩昆布 かつお節	にんじん、たまねぎ こんにゃく、ごぼう かぶ、オレンジ
14	木	牛乳 ビスケット	豚肉と厚揚げの みそ炒め ブロッコリーのおかかあえ パン缶		牛乳 メロンパン	ビスケット、コーンスターチ 小麦粉、砂糖、バター 生クリーム、グラニュー糖	牛乳、豚肉、豆腐 厚揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ チンゲン菜、ブロッコリー パン缶
28	木	牛乳 ビスケット	年越しうどん もやしのごま塩和え パン缶		牛乳 おにぎり	ビスケット、小麦粉 ごま	牛乳、鶏肉、わかめ かまぼこ	もやし、にんじん 小松菜、パン缶

★25日(月)

誕生会特別献立
3時のおやつ

ピラフ、フライドチキン、フライドポテト、ツナサラダ、豆乳コーンスープ、みかん
クリスマスケーキ *年長組は自分でトッピングをします

