

17	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き かぶと油揚げの炊いたん ポテトサラダ とん汁	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	鶏もも・油揚げ・豚ばら 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	やさいチップ・米・車輪 じゃがいも・マヨネーズ 白玉粉	トマト・ブロッコリー・かぶ にんじん・グリーンピース スイートコーン・大根・葉ねぎ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・食塩 ささがきごぼう・つきこんにやく
18	火	★まごわやさしい献立 ひじきごはん(ごま入り) 糖の味噌マヨ焼き 五目豆 じゃがいものそぼろあんかけ しいたけと玉ねぎのすまし汁	ハイハイ コーントースト 牛乳	油揚げ・さわら・淡色辛みそ だいたい水煮缶詰・さつま揚げ 鶏ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳	ハイハイ・米・ごま マヨネーズ・車輪・じゃがいも かたくり粉・食パン	にんじん・生しいたけ ほしひじき・たまねぎ・いんげん 刻み昆布・きぬさや グリーンピース・三つ葉 スイートコーン・あおのり	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
19	水	七分つき玄米ごはん ミートローフ 水菜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツオレンジ	野菜チップ リンゴとパインのケーキ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 シーチキン・普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉 ネットケーキ・車輪	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みずな・大根 キャベツ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ りんご缶詰 パインアップル缶詰	ミックスベジタブル・食塩・こしょう ケチャップ・青じそドレッシング だし・だし
20	木	七分つき玄米ごはん 揚げ麩の甘酢あんかけ さつま芋とアロココのゴマ和え しめじと白菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜せんべい ラスク 牛乳	たら・淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・かたくり粉 サラダ油・車輪・さつまいも マヨネーズ・ごま・フランスパン マーガリン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みずな グリーンピース・ブロッコリー ほんしめじ・はくさい・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし
21	金	七分つき玄米ごはん 牛肉とごぼうの卵とじ もやしと胡瓜の梅和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご	野菜チップ 牛乳	牛肉スライス・卵・淡色辛みそ 普通牛乳・ウインナー プロセスチーズ	やさいチップ・米・車輪 じゃがいも・ネットケーキ	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・梅干し・葉ねぎ・りんご	ささがきごぼう みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
22	土	親子丼 かぼちやの炊いたん おつゆ麩と油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ハイハイ カスタードロール 牛乳	鶏もも・卵・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車輪 かたくり粉・焼きふ カスタードロール	たまねぎ・グリーンピース かぼちや・葉ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
25	火	★クリスマスメニュー ケチャップライス ロースチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ハイハイ ソーセージとチーズの蒸し パン 牛乳	鶏もも・卵・普通牛乳 ホイップクリーム	ハイハイ・米・車輪 マヨネーズ・ネットケーキ サラダ油	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース トマト・キャベツ・ブロッコリー にんじん・パレンシアオレンジ いちご	だし・ケチャップ・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ يونクリームスープ・パセリ
26	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜とえのきのお浸し キャベツと油揚げのすまし汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ 豆乳きな粉ドーナツ 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・油揚げ・調製豆乳 きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・車輪 ネットケーキ・サラダ油	たまねぎ・にんじん・ごまつな えのきだけ・カットわかめ 三つ葉・バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩
27	木	七分つき玄米ごはん 鮭のムニエル 白菜とベーコンのクリーム煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	野菜せんべい フレンチトースト 牛乳	鮭・ベーコン・普通牛乳・卵	野菜せんべい・米・薄力粉 マーガリン・スパゲティ、乾 マヨネーズ・食パン・車輪	ブロッコリー・トマト・はくさい にんじん・スイートコーン・きゅうり たまねぎ・大根 かいわれだいこん	食塩・クリームシチューの素 だし・だし
28	金	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	野菜チップ みたらし団子 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも マヨネーズ・車輪 フルーツソース・白玉粉 かたくり粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	カレーウ・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
502 kcal	18.0 g	15.9 g	216 mg	1.7 mg	186 μg	0.29 mg	0.35 mg	28 mg

※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、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用していません。

21日(金)のおやつは

2・3・4・5歳児はいちごショートケーキ

0・1 歳児はプリンです。

従来のケーキ屋さんから注文します。

アレルギー・後期食の園児さんは果物(いちご・オレンジ・りんご)

の盛り合わせとなります。