



日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ わかめスープ	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり ワカメ みそ しょうゆ さとう ケチャップ マヨネーズ す みりん	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン・牛乳】
2	水	ごはん きつねうどん ひじきの五目煮 油揚げの酢の物 チーズ	米 うどん 油あげ ネギ 卵 チーズ ひじき 人参 大豆 わかめ キャベツ ほうれん草 しょうゆ さとう す みりん	牛乳 煮干し おせんべい
3	木	ごはん 魚の煮物 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 メバル 小松菜 玉ねぎ 人参 納豆 ほうれん草 キャベツ さとう しょうゆ みそ ゴマ みりん	★手作りおやつ★ 【ピザトースト・牛乳】
4	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 玉ねぎ 人参 牛肉 ツナ缶 キャベツ ほうれん草 大豆 じゃがいも カレールー さとう しょうゆ ケチャップ す パイン缶	牛乳 煮干し ビスケット
5	土	炊き込みご飯 豆腐の吸物 酢の物	米 ツナ缶 油揚げ えのき キャベツ ほうれん草 豆腐 さとう しょうゆ みりん	牛乳 クッキー
7	月	そぼろどんぶり 野菜のみそ汁 切干大根の中華風サラダ	米 鶏ミンチ 卵 玉ねぎ 人参 切り干し大根 わかめ さとう しょうゆ す ごま油 みりん	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・牛乳】
8	火	ごはん イタリアンパゲッティ かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ さとう しょうゆ ケチャップ みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【コーン蒸しパン・牛乳】
9	水	ごはん 肉うどん 里芋の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 油揚げ ネギ 卵 ほうれん草 キャベツ 里芋 さとう しょうゆ みりん	牛乳 煮干し おせんべい
10	木	ごはん コロッケ ほうれん草ゴマ和え 卵汁	米 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 ほうれん草 人参 油揚げ 卵 さとう しょうゆ ゴマ	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
11	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 干しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 キャベツ 豆腐 さとう しょうゆ みそ ゴマ みりん	★手作りおやつ★ 【ココアケーキ・牛乳】
12	土	チャーハン 酢の物 豆腐とえのきの吸物	米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 豆腐 えのき キャベツ ほうれん草 さとう しょうゆ 卵	牛乳 ビスケット
14	月	ごはん 揚げしゅうまい じゃこの酢の物 野菜のみそ汁	米 しゅうまい じゃこ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ さとう しょうゆ す みそ	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
15	火	ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ わかめスープ	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり ワカメ みそ しょうゆ さとう ケチャップ マヨネーズ す みりん	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン・牛乳】
16	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？ たのしみだね！！	 牛乳 ドーナツ
17	木	ごはん 魚の煮物 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 メバル 小松菜 玉ねぎ 人参 納豆 ほうれん草 キャベツ さとう しょうゆ みそ ゴマ みりん	★手作りおやつ★ 【ピザトースト・牛乳】
18	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 玉ねぎ 人参 牛肉 ツナ缶 キャベツ ほうれん草 大豆 じゃがいも カレールー さとう しょうゆ ケチャップ す パイン缶	★手作りおやつ★ 【クリスマスケーキ・牛乳】
19	土	炊き込みご飯 豆腐の吸物 酢の物	米 ツナ缶 油揚げ えのき キャベツ ほうれん草 豆腐 さとう しょうゆ みりん	牛乳 クッキー
21	月	そぼろどんぶり 野菜のみそ汁 切干大根の中華風サラダ	米 鶏ミンチ 卵 玉ねぎ 人参 切り干し大根 わかめ さとう しょうゆ す ごま油 みりん	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・牛乳】
22	火	ごはん イタリアンパゲッティ かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ さとう しょうゆ ケチャップ みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【コーン蒸しパン・牛乳】
23	水	ごはん 肉うどん 里芋の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 油揚げ ネギ 卵 ほうれん草 キャベツ 里芋 さとう しょうゆ みりん	牛乳 煮干し おせんべい
24	木	ごはん コロッケ ほうれん草ゴマ和え 卵汁	米 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 ほうれん草 人参 油揚げ 卵 さとう しょうゆ ゴマ	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
25	金	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	米 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり キャベツ 大豆 ハヤシルー さとう しょうゆ す ケチャップ パイン缶	牛乳 煮干し ビスケット
26	土	チャーハン 酢の物 豆腐とえのきの吸物	米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 豆腐 えのき キャベツ ほうれん草 さとう しょうゆ 卵	牛乳 ビスケット
28	月	きつねうどん ☆午前中保育☆	うどん 油揚げ 卵 ネギ さとう しょうゆ みりん	



※10時のおやつはヤクルトです。 ※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承ください。

今年も残すところ、1か月となりました！

平年に比べて暖かい日が多かったので、葉物野菜は、グングン成長をしているようです♪

ほうれん草を始め、ブロッコリー、大根など冬の野菜を味わってみてください。

今月は、クリスマス会・餅つきの行事があります。みんな上手にお餅を丸められるかな？

サンタさんはきてくれるかな？

