

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	木	ごはん	米				さあ12月の始まりです。師走は駆け足ですよ。充実した毎日を通しましょう	エネルギー(kcal)	566
		まつかぜやき	パン粉 砂糖	鶏ひき肉 卵 ごま みそ	人参 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩		たんぱく質(g)	453
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮 ごま	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩		脂質(g)	23.6
		とうふとだいこんのみそしる		豆腐 みそ	大根 ねぎ 若芽			脂質(g)	18.5
		みかん			みかん			脂質(g)	19.6
(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ					食塩(g)	15.2		
(9時おやつ) ぎゅうにゅう じゃがいもち	じゃがいも 片栗粉 バター 砂糖	牛乳			しょうゆ	食塩(g)	2.1/1.7		
2	金	おたんじょうかい	米 じゃが芋 砂糖	ツナ水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールー ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏ガラスープ	12月生まれのお友達♡お誕生日おめでとうございます♪	エネルギー(kcal)	657
		小麦粉 パン粉 油	豚肉 卵		塩 こしょう	たんぱく質(g)		21.1	
		マカロニ マヨネーズ	ウインナー	きゅうり 人参	塩	脂質(g)		18.8	
			ヨーグルト			脂質(g)		21.3	
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					食塩(g)	18.2
(9時おやつ) やくると けーき	ケーキ	ヤクルト			食塩(g)	1.6/1.3			
3	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん	エネルギー(kcal)	546/445	
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質(g)	17.3/14	
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩(g)	17.9/14.4 1/0.8	
5	月	ごはん	米				カリッと焼いた厚揚げの上に野菜たっぷりのあんかけをかけました。	エネルギー(kcal)	570
		あつあげのやさしいあんかけ	砂糖 片栗粉	厚揚げ	人参 もやし 長ネギ	みりん しょうゆ		たんぱく質(g)	20.9
		はなやさいさらだ	マヨネーズ	みそ 豚肉	ブロッコリー カリフラワー 人参	塩		脂質(g)	16.4
		ごもくみそしる			かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩		脂質(g)	22.2
		りんご			りんご			食塩(g)	17.3
(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい								
(9時おやつ) ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	ホットケーキ 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 卵				食塩(g)	1.5/1.2		
6	火	ごはん	米				大根がおいしい季節。たっぷりのサラダでいただきます。	エネルギー(kcal)	510
		ぼーくびーんず	じゃがいも	大豆	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ グリンピース	コンソメ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう		たんぱく質(g)	411
		だいこんさらだ	油 砂糖		大根 人参 きゅうり	酢 塩 こしょう		脂質(g)	19.6
		こんぞめずーぶ			キャベツ コーン 小松菜	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	15.2
		はなな			バナナ			脂質(g)	12.6
(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					食塩(g)	10		
(9時おやつ) ぎゅうにゅう にこみうどん	うどん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 ねぎ		めんつゆ	食塩(g)	2.7/2.2		
7	水	いもごはん	米 さつまいも	ごま		酒 塩 食塩 和風だし	みかんはお手柄がに食べられる果物です。3個食べることで一日分のビタミンCが摂取できます。	エネルギー(kcal)	576
		とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒		たんぱく質(g)	460
		かぼちゃのさらだ	マヨネーズ	鶏ささみ水煮	かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		脂質(g)	23.8
		きゃべつとわかめのみそしる		みそ	キャベツ 若芽 小松菜			たんぱく質(g)	18.7
		みかん			みかん			脂質(g)	19.2
(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせんべい	野菜おこめせんべい					食塩(g)	14.9		
(9時おやつ) ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	パン 砂糖	牛乳				食塩(g)	2.1/1.7		
8	木	ごはん	米				鯖のみそ煮は、人気メニューです。おやつはちりめん煮干しがたっぷり入った炒飯です。	エネルギー(kcal)	607
		さばのみそに	砂糖	鯖 みそ	生姜	みりん		たんぱく質(g)	485
		きりぼしだいこんのもの	砂糖 油	豚肉	切り干し大根 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		脂質(g)	27.9
		はくさいとこまつなのすましじる			小松菜 白菜 えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	21.9
		りんご			りんご			脂質(g)	19.3
(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ					食塩(g)	15		
(9時おやつ) ぎゅうにゅう じゃこちゃーはん	米 ごま油	牛乳 ちりめんジャコ	ひじき 玉ねぎ ねぎ		しょうゆ 中華だし	食塩(g)	1.9/1.6		
9	金	さんしょくどん	米 砂糖	鶏ひき肉 ごま 卵	ほうれん草	しょうゆ 酒	納豆で野菜を和えると食べやすいです。鉄分補給や骨や歯を強くしてくれます。	エネルギー(kcal)	558
		ごもくなっとう		納豆 しらす干し	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ	しょうゆ		たんぱく質(g)	458
		ざといものみそしる	里芋	みそ	玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	27.9
		はなな			バナナ			たんぱく質(g)	22
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					脂質(g)	16
(9時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら ☆こざかな	カステラ	牛乳 小魚			食塩(g)	12.4			
10	土	ごはん たりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん	エネルギー(kcal)	574/467	
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質(g)	22.1/17.8	
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩(g)	17.3/13.9 2/1.6	
12	月	くろわっさん	パン				毎月おにぎり体験をしています。今日はおやつのひじき握りを皆で作りました。	エネルギー(kcal)	606
		ぼーくしちゅー	小麦粉 バター じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく グリンピース マッシュルーム	コンソメ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう		たんぱく質(g)	479
		ぶろっこりーのまよねーずあえ	マヨネーズ		ブロッコリー 人参 コーン	塩		脂質(g)	20.2
		よーぐると		ヨーグルト				たんぱく質(g)	16.3
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい						脂質(g)
(9時おやつ) ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	米 ごま油	牛乳 ごま	ひじき		みりん 塩 しょうゆ	食塩(g)	17.2		
13	火	ごはん	米				寒い日はおでんに決まり！静岡名産いわしの黒はんぺんも入りいいお汁が出ています。	エネルギー(kcal)	519
		しずおかおでん	板こんにゃく	昆布 黒はんぺん 豚肉 ちくわ かつお節 青のり	大根 人参	みりん しょうゆ		たんぱく質(g)	388
		あすばらとじゃこのあえもの	ごま油 砂糖	しらす干し	アスパラガス キャベツ 人参	しょうゆ		脂質(g)	21.2
		もやしのみそしる		みそ	もやし ねぎ 玉ねぎ			たんぱく質(g)	15.5
		みかん			みかん			脂質(g)	11.7
(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					食塩(g)	8.8		
(9時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんと	食パン			莓ジャム		食塩(g)	2.6/1.9		

14	水	ごはん ほーくひかた しるばーざらだ かぼちゃのすーび くだもの (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (9時おやつ) きゅうにゅう やきいも	米 小麦粉 春雨 マヨネーズ 野菜お米せん さつま芋	豚肉 卵 鶏ささみ水煮 牛乳	塩 こしょう 塩 コンソメ 塩	焼き芋は熱いうちに召し上がり、冷めると体が冷めてしまいます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	638 508 23.5 18.5 24.4 19.1 1.4/1.1	
15	木	ごはん しろみざかなのあますに きゃべつわふうざらだ さつまじる ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (9時おやつ) きゅうにゅう ゼリー びすけっと	米 片栗粉 砂糖 油 油 砂糖 さつま芋 人参チップ ビスケット ゼリー	白身魚 ごま 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ 人参 チンゲン菜 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ バナナ	酢 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	甘いさつま芋をみそ汁の中に入れてみました。たくさんお野菜も入ってるよ！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	594 590 23.8 20.8 21.1 15.6 1.5/1.2
16	金	あんかけとまとばすた あまからちぎん こふきいも ふるーつよーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (9時おやつ) きゅうにゅう ついすとばん	スパゲティ 砂糖 片栗粉 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 かぼちゃポーロ ツイストパン	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ パセリ みかん缶 りんご バイン缶 バナナ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ コンソメ しょうゆ しょうゆ みりん 酒 塩	名古屋名物あんかけパスタ。トマトや野菜がたっぷり食べられます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	612 530 20.9 17.6 21.3 17.7 2.4/2
17	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4
19	月	ごはん さんまのしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる みかん (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (9時おやつ) きゅうにゅう ばんびていんぐ	米 砂糖 じゃが芋 お子様せんべい 食パン 砂糖	さんま 豚ひき肉 ごま みそ 牛乳 卵	人参 ごぼう ピーマン 玉ねぎ 小松菜 みかん	塩 しょうゆ	きんぴらごぼうはごぼうをひと茹でてあるからやわらかです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	574 459 22 17.3 20.7 16.1 1.7/1.4
20	火	ごはん げんきたまごやき きざみこんぶのいために だいこんのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ むらさきいもちっぴ (9時おやつ) きゅうにゅう てづくりくっきー	米 じゃが芋 砂糖 油 紫芋チップ バター 小麦粉 砂糖	卵 しらす干し 牛乳 きざみ昆布 鶏肉 みそ 牛乳 卵	人参 ねぎ コーン缶 干しいたけ 人参 大根 若芽 りんご 抹茶 食紅(赤)	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ みりん 酒	手作りクッキーはクリスマスカラーのクッキーにします。もうすぐXmas!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	573 460 18.8 14.7 21.8 17.3 2.4/1.9
21	水	ごはん にくじゃが ひじきのしらあえ なめこのみそしる みかん (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (9時おやつ) きゅうにゅう やきそば	米 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 砂糖 野菜お米せん 中華めん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	人参 玉ねぎ 干しいたけ ひじき 人参 干しいたけ なめこ 玉ねぎ 小松菜 みかん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん ソース	やさそばおやつは、子ども達も大好き！ソースの香ばしい香りがたまります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	537 429 22.3 17.5 13.2 10 2.1/1.7
22	木	ばたーらいす とうふとひじきのはんぱーぐ かぼちゃのにも ほうれんそうのみそしる ぶちぜりー (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (9時おやつ) きゅうにゅう りんご ほしいも	米 バター 片栗粉 砂糖 油 砂糖 プチゼリー 人参チップ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ ひじき かぼちゃ ほうれん草 しめじ 白菜	塩 塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ みりん 酒	今日はクリスマス祝会。冬至もあり和洋メニューです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	540 435 18.2 14.1 13.3 10.1 1.6/1.3
23	金	ごはん てりやきちぎん つりーぼとさたら みねすとろーね ばなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (9時おやつ) きゅうにゅう くりすますけーき	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ じゃが芋 かぼちゃポーロ カップケーキ 粉砂糖	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ セロリー トマト缶 バナナ いちご チョコスプレー アラザン	しょうゆ みりん 塩 コンソメ 塩	クリスマスメニューです。おやつにケーキを食べます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	587 473 23.7 18.4 24.1 18.4 1.7/1.3
24	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	581/479 17.5/14.2 20.1/16.4 2.2/1.8
26	月	ごはん ざげのしおやき かぼちゃのざらだ いながしる みかん (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (9時おやつ) きゅうにゅう つなのりとーすと	米 マヨネーズ お子様せんべい 食パン	鮭 ささみ水煮 豚肉 みそ 牛乳 ツナ	かぼちゃ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん 青のり	塩 塩	今年もあとわずかです。どのような一年でしたか？	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	569 455 25.7 20.2 20 15.5 1.8/1.5
27	火	おやこどん かぼちゃとだいこんのみそしる きゃんでいーちーず ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきいもちっぴ (9時おやつ) きゅうにゅう にくまん	米 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 油 人参チップ 肉まん	卵 鶏肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース かぼちゃ 大根 バナナ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育です。今年最後の給食です。いっぱい食べてくれてありがとう♡	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	574 461 23.5 18.3 16.8 13.4 2.2/1.8
28	水	☆おべんとうの日☆ 給食室の大掃除のため ご理解の程お願いします (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (9時おやつ) きゅうにゅう せんべい ゼリー	野菜お米せんべい せんべい ゼリー	牛乳			今年もありがとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	124 107 4.8 3.6 5 3.5 0.3/0.2

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。  
[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ