

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	金	かれーらいす	米 ジャガイモ 砂糖	豚肉	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 こしょう カレー粉 鶏ガラスープ 塩	みんな大好きカレーライス❄️寒さに負けずたくさん食べてね。	エネルギー(kcal)	563	
		さつまいものさらだ	さつまいも マヨネーズ			コーン 人参 きゅうり		塩	たんぱく質(g)	462
		ばなな				バナナ			脂質(g)	18
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ						食塩(g)	14.7
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ごさかな	カステラ	ヤクルト 小魚					食塩(g)	11.3
2	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(g)	17.9/14.4	
								食塩(g)	1/0.8	
4	月	ごはん	米				さば味噌煮は、好きな子が多いです。ご家庭でもきつと魚料理を食べているからかな？	エネルギー(kcal)	607	
		さばのみそに	砂糖	さば みそ	生姜	みりん		たんぱく質(g)	485	
		きりほしだいこんのもの	砂糖 油		人参 切り干し大根 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		脂質(g)	27.3	
		なめこのかきたまじる		卵	なめこ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	21.5	
		りんご			りんご			脂質(g)	23.6	
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい				食塩(g)	18.4		
		(15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃけーき	ホットケーキ 砂糖 バター	牛乳 卵	かぼちゃ		食塩(g)	2.1/1.7		
5	火	おたんじょうかい	パン 中華麺 油	ポテトコロッケ	キャベツ 人参	ケチャップ ソース	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)	484	
		マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮	キャベツ 人参	酢	たんぱく質(g)		430		
		油 砂糖	ウインナー	人参 玉ねぎ セロリー トマト缶	コンソメ 塩	脂質(g)		15		
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ			食塩(g)		15.1		
		(15時おやつ) あしどみるく たんじょうけーき	ケーキ	アジミルク		脂質(g)		18.2		
						食塩(g)	14.8			
						食塩(g)	2.4/1.9			
6	水	いもごはん	米 さつまいも	ごま		酒 塩 食塩 和風だし	ほんのり甘い芋ご飯。ごはんで癒されます。おいしいものを食べると幸せ気分です。	エネルギー(kcal)	581	
		とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒		たんぱく質(g)	464	
		まかろにさらだ	マヨネーズ マカロニ	ツナ水煮	きゅうり 人参	塩		脂質(g)	25.3	
		ちんげんさいのすましじる			チンゲン菜 玉ねぎ えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	19.9	
		みかん			みかん			脂質(g)	20.6	
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせんべい	野菜お米せんべい				食塩(g)	16		
		(15時おやつ) きゅうにゅう さけふれーくにぎり	米	牛乳 鮭フレーク			食塩(g)	2.6/1.8		
7	木	ちゅうかどん	米 油 片栗粉	豚肉 ちくわ	人参 チンゲン菜 白菜 もやし たけのこ	しょうゆ 中華だし	野菜たっぷり中華丼は栄養満点です。旬の食材もたくさんです。	エネルギー(kcal)	481	
		こまつなとじゃこのおひたし	ごま油	しらす干し ごま	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ		たんぱく質(g)	385	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ 油揚げ	長ねぎ 若芽			脂質(g)	20.5	
		りんご			りんご			たんぱく質(g)	16	
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ	人参チップ					脂質(g)	16.5	
		(15時おやつ) きゅうにゅう 心のらすく	麩 バター 砂糖	牛乳 脱脂粉乳			食塩(g)	12.7		
8	金	ごはん	米				ジャムサンドは自分で作ります。(以上児さん)	エネルギー(kcal)	624	
		しろみざかなのまよやき	マヨネーズ パン粉	白身魚	マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ	塩		たんぱく質(g)	481	
		ふれんちさらだ	油 砂糖		キャベツ きゅうり バイン缶 若芽	塩 こしょう 酢		脂質(g)	23	
		こんそめすーぷ			白菜 コーン 人参	塩		たんぱく質(g)	16.9	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	25.3	
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				食塩(g)	19.3		
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	食パン イチゴジャム	牛乳			食塩(g)	2.1/1.5		
9	土	ごはん てりやきちきん 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(g)	17.3/13.9	
								食塩(g)	2/1.6	
11	月	ごはん	米				カリフラワーやブロッコリーは花野菜です。食べる場所は『つぼみ』です。	エネルギー(kcal)	521	
		あつあげのかれーやさいあんかけ	砂糖 片栗粉	厚揚げ	人参 もやし 玉ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉		たんぱく質(g)	416	
		はなやさいのさらだ	マヨネーズ		ブロッコリー カリフラワー 人参	塩		脂質(g)	17.9	
		ごもくみそしる		豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ			たんぱく質(g)	14	
		みかん			みかん			脂質(g)	15.9	
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい				食塩(g)	12.3		
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきいも	さつまいも	牛乳			食塩(g)	1.3/1.1		
12	火	ごはん	米				ポークビーンズは給食の定番メニュー。お家の方も食べた経験があるのでは...	エネルギー(kcal)	528	
		ぼーくびんず	じゃがいも	大豆水煮 豚肉	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)	425	
		わふうしゃべつさらだ	油 砂糖	ごま	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩 しょうゆ		脂質(g)	17.6	
		れたすすーぷ			レタス 玉ねぎ しめじ ねぎ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	13.7	
		りんご			りんご			脂質(g)	13.2	
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ				食塩(g)	10.5		
		(15時おやつ) きゅうにゅう つなちやーはん	米 ごま油	ツナ水煮	人参 玉ねぎ 長ネギ コーン	しょうゆ 塩	食塩(g)	2.3/1.9		
13	水	ごはん	米				静岡おでんはご当地メニュー。皆さんご存じの黒はんぺんが入ります。	エネルギー(kcal)	481	
		しずおかおでん	里芋	鶏肉 鰯はんぺん かつお節	大根 人参 青のり	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	383	
		こまつなのごまあえ	砂糖 米	ごま	キャベツ 小松菜 人参	塩		脂質(g)	20.2	
		もやしのみそしる		豚肉 みそ	もやし 若芽	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	15.9	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	13.3	
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん				食塩(g)	10.1		
		(15時おやつ) きゅうにゅう りんごとよーぐるとのけーき	さつまいも 砂糖 油 小麦粉	牛乳 ヨーグルト 卵	りんご		食塩(g)	2/1.6		
14	木	ごはん	米				祝会総練習前日。以上児さんはドキドキかな？憧れの舞台楽しみます。	エネルギー(kcal)	516	
		しろみざかなのとまとあんかけ	片栗粉 砂糖 油	白身魚	玉ねぎ 人参 生姜 トマト缶 ビーマン 黄ピーマン にんにく	塩 酒 しょうゆ ケチャップ		たんぱく質(g)	419	
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン	塩		脂質(g)	19.8	
		しゃべつのみそしる		豚肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	15.5	
		みかん			みかん			脂質(g)	16.6	
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ	人参チップ				食塩(g)	12.8		
		(15時おやつ) きゅうにゅう やさいじゅーす★ せんべい	せんべい	牛乳 野菜ジュース			食塩(g)	1.6/1.4		

15	金	しおらーめん (つくし:うどん)	中華麺 片栗粉	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ コーン	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 中華だし	野菜たっぷり塩ラーメン。アツアツを食べしてほしいです。	エネルギー (kcal)	533
		しゅうまい		しゅうまい(凍)				たんぱく質 (g)	22.7
		あおなのしらすあえ		しらす干し	ほうれん草 もやし キャベツ	しょうゆ		脂質 (g)	11.2
		ぜりー	ぜりー					食塩 (g)	2.8/2.3
(おやつ)	むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ							
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ひすけっと ばなな	ビスケット	牛乳	バナナ				
16	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの	米 じゃがいも 砂糖	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 (kcal)	506/413
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質 (g)	22.2/17.9
(15時おやつ)	おたのしみ							脂質 (g)	9.7/7.8
								食塩 (g)	1.7/1.4
18	月	ごはん	米				元気卵焼きはいろいろな食材が入ります。だから元気モリモリ!エイエイオー~!!	エネルギー (kcal)	520
		げんきたまごやき		卵 ツナ水煮 しらす干し 牛乳	人参 ビーマン コーン	塩 こしょう ケチャップ		たんぱく質 (g)	20.3
		ひじきのいために	砂糖 じゃが芋 油	油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		脂質 (g)	15.9
		はくさいのみそしる		みそ	白菜 玉ねぎ チンゲン菜			エネルギー (kcal)	416
		りんご			りんご			たんぱく質 (g)	14.9
		(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)	11.5
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう ぱんみみかりんとう	パン 砂糖	牛乳			食塩 (g)	2/1.6		
19	火	ごはん	米				焼きそば大好き。いつもきれいに食べてくれます。	エネルギー (kcal)	525
		さわらのしおやき		さわら		塩		たんぱく質 (g)	25.3
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ちくわ ごま	人参 ごぼう ビーマン	しょうゆ みりん 酒		脂質 (g)	11.9
		じゃがいものみそしる	じゃが芋	みそ 豚肉	玉ねぎ ねぎ			エネルギー (kcal)	416
		みかん			りんご			たんぱく質 (g)	19
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ					脂質 (g)	15.5
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう やきそば	中華麺	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 人参 玉ねぎ	ソース	食塩 (g)	1.8/1.4		
20	水	ごはん	米				干し芋です。遠州の空っ風により甘みが凝縮され栄養価も増します。	エネルギー (kcal)	571
		ぼーくびかた	卵 小麦粉	豚肉		塩 こしょう		たんぱく質 (g)	26.2
		ごもくなっとう		納豆 しらす干し かつお節	キャベツ 小松菜 人参 椎茸	しょうゆ		脂質 (g)	21.7
		とりにくのあっさりすーび		鶏肉	レタス 玉ねぎ ねぎ	コンソメ 塩		エネルギー (kcal)	456
		ばなな			バナナ			たんぱく質 (g)	20.6
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん					脂質 (g)	16.9
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう ほしいも	干し芋	牛乳			食塩 (g)	1.4/1.1		
21	木	ごはん	米				明日は祝会です。楽しみにしています。★★	エネルギー (kcal)	489
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質 (g)	16.5
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 人参	塩		エネルギー (kcal)	449
		えのきのみそしる		みそ	えのき 大根 人参			たんぱく質 (g)	12.8
		ぜりー	ぜりー					脂質 (g)	12.6
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ					エネルギー (kcal)	546
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう◎ あしどみるく★ せんべい	せんべい	牛乳 アシドミルク			たんぱく質 (g)	9.7		
22	金	ごはん	米				冬至です。南瓜の他に寒天やうどん・キンカンなど食べる風習があります。	エネルギー (kcal)	546
		てりやきちぎん	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん		たんぱく質 (g)	24.3
		かぼちゃのもの	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	449
		ほうれんそうのすーび			ほうれん草 もやし ししいたけ 長ネギ	中華だし 塩		たんぱく質 (g)	19.1
		りんご			りんご			脂質 (g)	18
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ					エネルギー (kcal)	449
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう かんたんぴざ	コロパン	牛乳 チーズ ツナ	マッシュルーム缶 玉ねぎ		たんぱく質 (g)	14		
23	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	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 (kcal)	581/479
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質 (g)	17.5/14.2	
(15時おやつ)	おたのしみ					脂質 (g)	20.1/16.4		
						食塩 (g)	2.2/1.8		
25	月	おむらいす	米 バター	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	ケチャップ コンソメ	クリスマスメニューです。ワクワクしながらケーキ作りもします。	エネルギー (kcal)	564
		ぼてとさらだ	じゃが芋 マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり コーン 赤ピーマン	しょうゆ 酒 みりん 塩		たんぱく質 (g)	22.9
		とつふのすーび		豆腐	小松菜 若芽	コンソメ 塩		エネルギー (kcal)	453
		よーぐる		ヨーグルト				たんぱく質 (g)	18.4
		(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)	21.9
		(15時おやつ)	ぎゅうにゅう くりすますけーき	スポンジケーキ 砂糖 チョコスプレー	牛乳 ホイップクリーム	いちご		エネルギー (kcal)	564
26	火	ごはん	米				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)	555
		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	塩		たんぱく質 (g)	25.2
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮	ごぼう きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		エネルギー (kcal)	446
		だいこんのみそしる		みそ 油揚げ	大根 若芽			たんぱく質 (g)	19.7
		ばなな			バナナ			脂質 (g)	18.5
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ					エネルギー (kcal)	446
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう ちぢみ	小麦粉 ごま油 油 砂糖	牛乳 卵 しらす干し ごま	長ねぎ 人参 赤ピーマン なら	塩 しょうゆ 酢	たんぱく質 (g)	14.8		
27	水	おやこどん	米 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 油	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	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)	617
		とんじる	里芋	みそ 豚肉	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質 (g)	25
(おやつ)	むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せんべい				脂質 (g)	19.6		
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう にくまん	肉まん	牛乳			エネルギー (kcal)	493		
28	木	☆おべんとうの日☆ 大掃除の為、ご理解の程お願いします					今年もありがとう	たんぱく質 (g)	0
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ					脂質 (g)	0
(15時おやつ)	ぎゅうにゅう どーなつ	ドーナツ	牛乳			エネルギー (kcal)	0		
						たんぱく質 (g)	0		
						脂質 (g)	0		
						食塩 (g)	0.0/0.0		

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