

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)	
2	月	ごはん	米				12月になりました。一年が経つのは早いものです。寒くなりますが元気に楽しく過ごしましょう。	エネルギー(kcal)	590
		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 長ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉		たんぱく質(g)	471
		こぶきいも	じゃがいも		パセリ	塩		脂質(g)	18.8
		えのきのみそしる		みそ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ 塩		脂質(g)	14.8
		みかん			みかん			脂質(g)	20.8
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい				脂質(g)	16.1	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう りんごのけーき	油 砂糖 小麦粉	卵	りんご レーズン		食塩(g)	1.4/1	
3	火	おたんじょうかい	パン 砂糖 小麦粉	ツナ 粉チーズ	玉ねぎ ビーマン トマト缶	コンソメ 塩 こしょう	12月生まれのお友達♡お誕生日おめでとーございます♪	エネルギー(kcal)	593
			マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	ウインナー	きゅうり 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	428
				ヨーグルト	キャベツ 人参 チンゲン菜	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	19.1
								脂質(g)	13.1
								脂質(g)	26.1
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ				脂質(g)	17	
		(15時おやつ) あしどみるく たんじょうけーき	ケーキ	アシドミルク			食塩(g)	2.8/11.9	
4	水	ごはん	米				さつまいものおやつです。ほんのりバターがうれしいね。	エネルギー(kcal)	541
		とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒		たんぱく質(g)	431
		ごもくなっとう		納豆 しらす干し かつお節	キャベツ 人参 しいたけ	しょうゆ		たんぱく質(g)	24.4
		のっぺいじ	里芋	鶏肉	大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	19.2
		ばなな			バナナ			脂質(g)	18.2
		(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				脂質(g)	14.1	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	さつまいも バター	牛乳			食塩(g)	1.9/1.5	
5	木	ごはん	米				いろいろな野菜たっぷり入った豚汁です。体も心もポッカポッカです。	エネルギー(kcal)	524
		さわらのてりやき	砂糖	さわら		しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	420
		だいこんさらだ	油 砂糖	すりごま	大根 切り干し大根 人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	23
		やさいたっぴりとんじる	里芋	豚肉 みそ	キャベツ かぼちゃ 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	18
		りんご			りんご			脂質(g)	18.2
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ	人参チップ				脂質(g)	12.5	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃがいものおこのみやき	じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 しらす干し かつお節	人参 青のり	ソース	食塩(g)	2/1.7	
6	金	びたたまどん	米 砂糖 片栗粉	豚肉 卵 ちくわ	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	豚玉丼はお肉たっぷり！元気モリモリメニューです。	エネルギー(kcal)	553
		まかろにさらだ	マヨネーズ マカロニ	ツナ水煮	きゅうり コーン 人参	塩		たんぱく質(g)	471
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	玉ねぎ 若芽 ねぎ			たんぱく質(g)	21
		ばなな			バナナ			脂質(g)	16.7
				(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃポロ				
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとぼん	ツイストパン	牛乳			食塩(g)	13.4	
7	土	ごはん	米					エネルギー	574/467
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	22.1/17.8
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6	
9	月	ごはん	米				さばの味噌煮はよく味が染みておいしいです。子ども達の大好きなメニューの一つです。	エネルギー(kcal)	570
		さばのみそに	砂糖	さば みそ	生姜	みりん		たんぱく質(g)	456
		きりほしだいこんのにも	砂糖	油揚げ	切り干し大根 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	24.9
		こまつなのすましじ		鶏肉	小松菜 人参 玉ねぎ えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	19.6
		みかん			みかん			脂質(g)	18.5
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい				脂質(g)	14.3	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう やきいも	さつまいも	牛乳			食塩(g)	2/1.6	
10	火	ごはん	米				いわしの黒はんぺんが入ったご当地メニュー『しずおかおでん』冬はコレで決まりです！	エネルギー(kcal)	518
		しずおかおでん	里芋	イワシはんぺん 豚肉 厚揚げ かつお節	大根 人参 青のり	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	416
		きゃべつのなめたけあえ			キャベツ 人参 チンゲン菜 なめたけ	しょうゆ		たんぱく質(g)	22.4
		もやしのみそしる		みそ	もやし 玉ねぎ 若芽			脂質(g)	17.5
		りんご			りんご			脂質(g)	16.1
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ				脂質(g)	12.8	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう つなとーすと	マヨネーズ	ツナ水煮 パン			食塩(g)	2.4/1.9	
11	水	ごはん	米				静岡おでんはご当地メニュー。皆さんご存じ鱈の黒はんぺんが入ります。	エネルギー(kcal)	509
		かれーにくじゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ みりん カレー粉 塩		たんぱく質(g)	414
		ごぼうさらだ	砂糖 マヨネーズ	ツナ水煮 すりごま	ごぼう きゅうり 人参	塩 酢 しょうゆ		たんぱく質(g)	17
		きゃべつのみそしる		みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	13.3
		ばなな			バナナ			脂質(g)	14.6
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん				脂質(g)	1.2	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ぜりー せんべい	牛乳			食塩(g)	1.6/1.3	
12	木	ごはん	米				おやきは、チーズとおかか・ねぎをごはんに入れて混ぜ平らに伸ばしこんがり焼き上げます。	エネルギー(kcal)	554
		おやこに	じゃが芋 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	酒 しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	444
		だいすさらだ	砂糖 ごま油	大豆水煮 ツナ水煮	小松菜 人参 コーン	酢 しょうゆ		たんぱく質(g)	23.3
		もやしのみそしる		油揚げ みそ	もやし 若芽			たんぱく質(g)	18.2
		みかん			みかん			脂質(g)	15.7
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ	人参チップ				脂質(g)	12.1	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう かりかりちーすいりおやき	米	牛乳 しらす干し かつお節 チーズ	ねぎ		食塩(g)	2.1/1.7	
13	金	まーぼーどん	片栗粉 砂糖	豚ひき肉 みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜	しょうゆ 中華だし	野菜たっぷり塩ラーメン。アツアツを食べてほしいです。	エネルギー(kcal)	548
		ちゅうかあえ	春雨 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	450
		わかめすーい			若芽 コーン キャベツ ねぎ	中華だし 塩		たんぱく質(g)	22.9
		ばなな			バナナ			脂質(g)	17.9
				(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃポロ				
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら こさかな	カステラ	牛乳 小魚			食塩(g)	12.9	

14	土	ごはん やぎざかな ジャがいもに みそしる くだもの	米 ジャがいも 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
16	月	ごはん	米	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	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〜!!	エネルギー (kcal)	563
		げんきたまごやき						たんぱく質 (g)	21.5
17	火	れんこんいりひじきのいために ジャがいものみそしる	砂糖 油 ジャがいも	鶏肉 みそ 油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ れんこん 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒	祝会、以上児さんはドキドキかな? 憧れの舞台楽しみです。	エネルギー (kcal)	450
		りんご						たんぱく質 (g)	16.9
18	水	(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)	17.3	
		(15時おやつ) やくると やきどーなつ	焼きどーなつ	ヤクルト	レーズン		食塩(g)	1.8/1.5	
19	木	ごはん	米	白身魚	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ みつば	酒 しょうゆ みりん	冬野菜がたっぷり入ったカレーです! お楽しみに♪	エネルギー (kcal)	564
		しろみさかなのやさいあんかけ	片栗粉 砂糖	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン	塩		たんぱく質 (g)	20.5
20	金	だいこんのみそしる	春雨 マヨネーズ	みそ 油揚げ	大根 若芽		れんこんの入ったきんぴらごぼろを作ります。	エネルギー (kcal)	432
		ばなな						たんぱく質 (g)	15.6
21	土	(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ				脂質 (g)	20.1	
		(15時おやつ) きゅうにゅう れんこんいりむしぼん	ホットケーキミックス 砂糖 小麦粉	牛乳	レーズン		食塩(g)	1.1/1.3	
22	土	ふゆやさいかれー	米 里芋 ジャが芋	豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 にんにく 生姜	カレー粉 ソース ケチャップ カレー粉 塩	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)	627
		ひじきいりきりほしさらだ	ごま油 砂糖	ごま	ひじき 人参 切り干し大根 きゅうり コーン	酢 しょうゆ		たんぱく質 (g)	19.9
23	月	よーぐると		ヨーグルト			脂質 (g)	16.3	
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん				食塩(g)	18.1/4	
24	火	(15時おやつ) きゅうにゅう きなこくつきー	小麦粉 砂糖 バター	牛乳 きな粉 卵			たんぱく質 (g)	19.9	
		ごはん	米	豚肉 卵		塩 こしょう	エネルギー (kcal)	631	
25	水	ぼーくびかた	小麦粉	豚肉 卵		しょうゆ みりん	今日は祝会です。楽しみにしています。★★	たんぱく質 (g)	505
		れんこんのきんぴら	ごま油 砂糖	豚肉 ごま	れんこん 人参 ごぼう ビーマン	しょうゆ 塩		たんぱく質 (g)	28.2
26	木	れたすーぶ			レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ		脂質 (g)	22.1	
		みかん			みかん		たんぱく質 (g)	25.5	
27	金	(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ				脂質 (g)	19.9	
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	中華麺	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	ソース	食塩(g)	1.8/1.5	
28	土	たまごとうどん	うどん	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 塩	今日は祝会です。楽しみにしています。★★	エネルギー (kcal)	478
		かぼちゃのてんぷら	砂糖	鶏肉	かぼちゃ	しょうゆ		たんぱく質 (g)	364
29	日	あおなのしらすあえ		しらす干し	ほうれん草 キャベツ		たんぱく質 (g)	19.9	
		りんご			りんご		たんぱく質 (g)	145	
30	月	(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポロ				脂質 (g)	10.1	
		(15時おやつ) あしどみるく せんべい	せんべい	アシドミルク			食塩(g)	7.1/2.4	
1	火	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 ジャが芋 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	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)	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
2	水	(15時おやつ) おたのしみ					脂質 (g)	20.1/16.4	
		しょくばん	食パン		青のり	塩 カレー粉	エネルギー (kcal)	510	
3	木	さげのこうそつやき	バター パン粉				たんぱく質 (g)	421	
		よーぐるとさらだ	砂糖	ヨーグルト	みかん缶 りんご缶 バイン缶 パナナ		たんぱく質 (g)	22.9	
4	金	ぼたーじゅすーぶ		鶏ささみ水煮 ポターージュの素	玉ねぎ 人参 しめじ クリームコーン コーン パセリ		たんぱく質 (g)	18.1	
		さんたさんぜりー	ぜりー				脂質 (g)	14.9	
5	土	(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				たんぱく質 (g)	11.5	
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぶちかすてら みかん	ブチかすてら	牛乳	みかん		食塩(g)	2.1/1.8	
6	日	ぼたーらいす	米 バター		玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ 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)	608
		ぼてととみーとのちーずやき	ジャがいも 油	鶏ひき肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン トマト缶	塩 酒 こしょう ケチャップ コンソメ		たんぱく質 (g)	478
7	月	くりすますさらだ	マヨネーズ	大豆水煮	かぼちゃ プロッコリー 赤ビーマン コーン	塩	たんぱく質 (g)	24.5	
		きらきらすーぶ			大根 人参 小松菜 若芽	コンソメ 塩	たんぱく質 (g)	18.9	
8	火	はなな			バナナ		脂質 (g)	27	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ				たんぱく質 (g)	21	
9	水	(15時おやつ) きゅうにゅう くりすますけーき	スポンジ土台 チョコスプレー 粉砂糖	牛乳 ホイップクリーム	みかん缶 いちご バイン缶		食塩(g)	2.8/2.2	
		ごはん	米	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒	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)	661
とりのたつたあげ	片栗粉 油	ごま	青のり	塩 こしょう	たんぱく質 (g)	531			
10	木	ジャがいものこうみあえ	ジャが芋	みそ 豚肉	大根 ごぼう れんこん ねぎ		たんぱく質 (g)	25.7	
		こんさいのみそしる			みかん		たんぱく質 (g)	20.2	
11	金	みかん					脂質 (g)	20.6	
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せんべい				たんぱく質 (g)	16.4	
12	土	(15時おやつ) きゅうにゅう しらすおにぎり	米	牛乳 しらす干し ごま	人参	塩	エネルギー (kcal)	661	
		ごはん	米	さば		塩	たんぱく質 (g)	504	
13	日	まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり		たんぱく質 (g)	27.7	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ 油揚げ			たんぱく質 (g)	21.7	
14	月	りんご			りんご		たんぱく質 (g)	24.6	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ				たんぱく質 (g)	19.2	
15	火	(15時おやつ) きゅうにゅう にくまん	肉まん	牛乳			食塩(g)	2.1/1.7	
		☆おべんとうの日☆ 大掃除の為、ご理解の程お願いします						エネルギー (kcal)	51
16	水	(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポロ				たんぱく質 (g)	64	
		(15時おやつ) やさいじゅーす せんべい	せんべい	野菜ジュース			たんぱく質 (g)	1.3	
17	木						脂質 (g)	1.1	
							脂質 (g)	0.2	
18	金						脂質 (g)	0.2	
							食塩(g)	0.1/0.1	

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