

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 木	ご飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 	米／鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水／ほうれん草、豆腐、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／ドッグパン《卵なし》、油、きな粉、砂糖 	牛乳 果物 ◎揚げパン
2 金	ご飯 煮魚(さば)  胡瓜の甘酢和え 白菜のみそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／はくさい、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、パン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パインケーキ 
3 土	 生活発表会		
5 月	ドライカレー チンゲン菜のスープ ココアプラス[3～5歳児] 	米、カレー粉、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、濃口醤油、鶏がらスープ、食塩／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／ココアプラス(ヨーグルト)／牛乳／果物／おから、薄力粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、レーズン、水	牛乳 果物 ◎卵の花クッキー 
6 火	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のポン酢和え えのきたわかめのすまし汁 	米／鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水／キャベツ、にんじん、ポン酢／えのきたけ、カットわかめ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎蒸しパン
7 水	ご飯 高野豆腐の煮物 さつま汁 	米／高野豆腐、鶏もも肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、水／さつまいも、たまねぎ、だいこん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイクウシヨウ)
8 木	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーと人参の醤油和え なすのみそ汁 	米／合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖／なす、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／おいしいプリン《卵不使用》／さつまいも、食塩	牛乳 おいしいプリン(Ca+鉄) ◎蒸し芋 
9 金	ご飯 あじの竜田揚げ ひじきと胡瓜のゆかり和え 小松菜すまし汁 	米／あじ(骨なし)、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／きゅうり、にんじん、芽ひじき、ゆかり和えの素／こまつな、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
10 土	味噌ラーメン 果物 	中華めん(卵なし麺)、豚肉、はくさい、にんじん、緑豆もやし、青ねぎ、油、ごま油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、水／果物／牛乳／スナックパン 野菜と果物[既製品のパン] 	牛乳 スナックパン(野菜と果物)
12 月	ご飯 かぶのクリーム煮 三度豆のごま和え 	米／かぶ、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、クリームシチューの素、牛乳、水、片栗粉／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／ジョア(プレーン)／果物／ホットケーキミックス(乳成分なし)、ココア、砂糖、水、粉糖	ジョア(プレーン) 果物 ◎ココアカップケーキ
13 火	ご飯 さわらの照り焼き 干草煮 大根のみそ汁 	米／さわら、濃口醤油、本みりん、酒、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水／こまつな、にんじん、うすあげ、砂糖、濃口醤油、だし昆布、水／だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ 
14 水	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんスープ 	米／厚揚げ、キャベツ、豚肉、にんじん、つきこんにやく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 果物 ◎チーズパン 
15 木	ご飯 小海老のかき揚げ 切干大根の酢の物 豆腐としめじのみそ汁 	米／むきえび、さつまいも、たまねぎ、にんじん、薄力粉、水、食塩、油／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／豆腐、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ほうじ茶／ソファール元気ヨーグルト／米、ふりかけ(かつお) 	お茶 ソファール元気ヨーグルト ◎おにぎり(かつお)

※12/3(土)生活発表会のため、給食がありません。



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
16 金 	ご飯 ポークカレー コーンとワカメのサラダ	米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/牛乳/果物/源氏パイ/ハッピーターン	牛乳 果物 源氏パイ ハッピーターン[3~5歳児]
17 土	五目うどん 果物	うどん、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、しいたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、食塩、水/果物/牛乳/ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
19 月	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのドレッシング和え 麩とえのきのすまし汁	米/豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、水、ごま油、片栗粉、水/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング/えのきたけ、麩、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
20 火	ご飯 焼き魚(さけ) レンコンのきんぴら煮 青菜とあげのみそ汁	米/銀鮭(骨なし)、油、ポン酢/豚肉、れんこん、にんじん、つきこんにやく、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、油、業務用だし、水/こまつな、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
クリスマス会			
21 水	ご飯 鶏肉のから揚げ(チューリップ) ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ	米/鶏手羽【3~5歳児クラス】、鶏もも肉【1~2歳児クラス】、食塩、白こしょう、片栗粉、油/ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨドレ/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、油、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/ぶどうとりんごのジュース(アパマン)/果物/米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖、クリスマストッピング	ぶどうとりんごのジュース 果物 ◎パウンドケーキ (ホイップ+トッピング)
22 木	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐のみそ汁	米、ゆかり和えの素/かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、三度豆、生姜、油、濃口醤油、砂糖、煮干し、だし汁/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/ポップコーン用コーン、油、バター、食塩/かぼちゃポーロ	牛乳 果物 ◎ポップコーン【2~5歳児】 かぼちゃポーロ【1歳児】
23 金	エビピラフ (ブロッコリー添え) コーンポタージュ	米、油、鶏肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/たまねぎ、コーン、コーンポタージュの素【乳成分あり】、牛乳、水/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト
24 土	イタリアンスパゲティー 果物	スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ、油、食塩/果物/牛乳/リングドーナツ【小麦・卵・乳】	牛乳 リングドーナツ
26 月	ご飯 チキンカレー 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ノンオイルドレッシングクリームー胡麻/牛乳/バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁/揚一番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番
27 火	ふりかけご飯(小魚) みそおでん しめじとワカメのすまし汁	米、ふりかけ(国産小魚)/だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにやく、鶏もも肉、だし昆布、濃口醤油、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん/しめじ、カットわかめ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー
28 水	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのポン酢和え 豆腐とえのきのみそ汁	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢/豆腐、えのきたけ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】/ラムネ菓子	牛乳 果物 厚切バウムクーヘン ラムネ菓子[3~5歳児]

12月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	581 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	276 mg
	脂質	19.1 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1~2歳児クラスは、10時に牛乳がつかます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。