

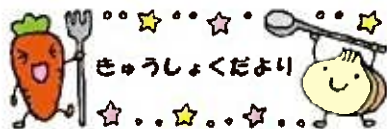
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(カや体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ オレンジ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、オレンジ	616(585) 26.2(23.7) 19.1(20) 1.5(1.2)
3	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	555(529) 19.3(18.2) 16.9(18.1) 1.6(1.3)
4	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、ほくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	524(534) 19.9(19.2) 16.8(18.4) 1.4(1)
5	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め みかん	お好み焼 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、みかん、キャベツ	529(507) 18.2(17.6) 12.9(15.3) 1.7(1.4)
6	木	ビスケット 牛乳	ご飯 豚汁 赤魚の煮つけ 大根のサラダ りんご	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あかうお、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、りんご	651(514) 26.1(21) 18.2(14.7) 2.1(1.8)
7	金	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、でんぶ、ん、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	557(573) 15.5(16.3) 13.6(16.2) 1.8(1.6)
8	土		《休日》					0(0) 0(0)
10	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、オリーブゆ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	592(555) 25(22.9) 23.1(23.3) 1.6(1.3)
11	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、レモン	639(620) 25.6(23.9) 15(16.8) 3(2.5)
12	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよぼはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、ごま、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	677(671) 24.7(23.5) 27.2(27) 2.6(2.3)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮 みかん	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、みかん	622(582) 23.2(21.5) 14(16) 1.8(1.4)
15	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ かぼちゃプリン	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かたくりこ、マヨネーズ、かぼちゃプリン、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、長ねぎ	756(723) 33.1(30) 25.6(26.5) 2.2(1.9)
17	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のじゃこあえ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ちりめんじゃこ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな	569(540) 22.1(20.6) 17.5(18.8) 1.5(1.2)

18	火	ビスケット 牛乳	スハゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぶたひきにく、とう ふ、ロースハム、 ぎゅうにゅう	マカロニスハゲッ ティ、マヨネーズ、 さとう、ごま、ビス ケット	トマト缶、にんにく、 ビーマン、たまね ぎ、にんじん、しいた け、だいこん、トウ モロコシ、きゅうり、 ミニトマト、かぼち ゃ	516(523) 15.2(15.4) 13.6(15.6) 1.9(1.6)	
19	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロース ハム、たまご、鉄 分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう、 らんおう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、さ らだあぶら、さとう、こむ ぎ、ビスケット	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ミニト マト、かぼちゃ	674(637) 17.8(17.3) 22.6(23) 2(1.7)	
20	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル りんご	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	みそ、とうふ、べに ざけ、ちりめんじゃ こ、チーズ、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネー ズ、さとう、ごま、 じゃがいも、オリ ブ油、ビスケット	たまねぎ、だいこ ん、トマト、ハセリ (葉)、こまつな、に んじん、もやし、りん ご	671(622) 32.2(28.5) 28.1(27.2) 2.7(2.1)	
21	金	ビスケット 牛乳	《クリスマス会特別メニュー》パ ターロールパン・ビーフシチュー・フ レンチサラダ・ミニトマト・ゼリー	クリスマス ホットケーキ 牛乳	メリークリスマス☆クリスマス会の特別メニューです。 材料など心配なことがありましたら、 お気軽に給食調理室までご相談ください。				
22	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ミートボール りんご	菓子パン 牛乳	たまご、ミートボ ール、ぎゅうにゅう	うどん、ジャムパ ン、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、りんご	495(508) 18.6(19.1) 18.5(21.5) 3.2(2.7)	
24	月		《振替休日》					0(0) 0(0)	
25	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	りんごとさつまいも のケーキ 牛乳	ぶたひきにく、 ベーコン、とりも も、ぎゅうにゅう、 たまご	ちゅうかめん、さど う、さつまいも、さ らだあぶら、こむぎ こ、ビスケット	にんじん、キャベツ、 ビーマン、だいこん、 たまねぎ、こまつな、 長ねぎ、レモン、パ ナナ、りんご	774(727) 29.8(27) 18.2(19.3) 3(2.4)	
26	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 けの汁 にんじんとちくわのきんぴら りんご	かぼちゃのマフィン 牛乳	ちりめんじゃこ、と りもも、だいず、こ うやどうふ、あぶ らあげ、みそ、ちく わ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、ごまあぶ ら、ごま、さとう、こ むぎこ、バター、ビ スケット	こまつな、にんじん、 ひじき、だいこん、ご ぼう、干しいたけ、 長ねぎ、りんご、か ぼちゃ	653(603) 25(22.7) 17(18.4) 2(1.8)	
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スハゲッティサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とり ひきにく、ロース ハム、たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロ ニスハゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、くるみ、ビ スケット	さやいんげん、にん じん、たまねぎ、きゅ うり、バナナ	652(652) 18.1(18.3) 25.7(25.9) 1.4(1.2)	
28	金	ビスケット 牛乳	おにぎり すいとん みかん	おからのマフィン 牛乳	べにざけ、とりむ ね、たまご、おか ら、ぎゅうにゅう	ごはん、こむぎこ、 バター、さとう、ビ スケット	やきのり、にんじん、 キャベツ、だいこん、 長ねぎ、しいたけ、 みかん	597(563) 19.7(18.7) 14.1(16.1) 2.3(1.9)	
29	土		年末年始休業(12/29~1/3) よいお年をお迎えください。						

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつのはビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

 新メニューです。楽しみにしててくださいね♪
新メニュー「けの汁」は青森県津軽地方を代表する郷土料理です。材料を細かく切るので子どもたちにも食べやすいです。



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

