

日	曜	こ ん だ て め い		血 や 肉 に な る 食 品 (赤)	か ら だ の 調 子 を よ く す る 食 品 (緑)	は た ら く 力 に な る 食 品 (黄)	10時 未満児 おやつ	14時 未満児幼児 おやつ	備 考
1	月	ごはん 牛乳	チキンカレー ハンバーグ 福神和え	牛乳 とりにく みそ ハンバーグ (とりにく ぶたにく)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ハンバーグ (たまねぎ) キャベツ ぶくじんづけ (きゅうり だいこん うり なす れんこん)	ごはん じゃがいも カレールウ (こむぎこ) あぶら	赤ちゃんせんべい	アスパラビスケット	
2	火	ごはん 牛乳	ザンギ 昆布和え 石狩鍋	牛乳 とりにく こんぶ さけ とうふ みそ	しょうが にんにく もやし きゅうり しめじ はくさい にんじん ねぎ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう	むらさき芋せんべい	ドーナツ 野菜果物ジュース	郷土料理の日 「北海道」
3	水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 のっぺい汁 のりふりかけ	牛乳 いわしのうめに (いわし) ぶたにく のりふりかけ	いわしのうめに (うめ) きりぼしだいこん えだまめ にんじん こんにゃく ごぼう みずな	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	かぼちゃボーロ	ワッフル	
4	木	ごはん 牛乳	春巻 きゅうりの香り漬け 八宝菜 (幼) りんご (未) -ロりんごゼリー	牛乳 はるまき (とりにく) ぶたにく えび	はるまき (たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし) きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ りんご	ごはん はるまき (こむぎこ) あぶら さとう ごまあぶら あぶら でんぶん りんごゼリー	むらさき芋せんべい	たべっこ動物	
5	金	ロールパン 牛乳	ツナオムレツ みかんゼリーポンチ ミネストローネ ココア牛乳の素	牛乳 オムレツ (たまご ツナ) ベーコン (ぶたにく) だいず	パイナップル もも レモン たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ロールパン みかんゼリー さとう マカロニ オリーブあぶら さとう ココア牛乳の素	かぼちゃボーロ	ソフトせんべい	12月8日は 「有機農業の
6	土	鮭おにぎり (幼) 牛そぼろおにぎり 牛乳 ぶどうゼリー					コーンバー	サッポロポテト	
8	月	ごはん 牛乳	天むす (えびフリッター) 有機たまねぎのみそ汁 小松菜のおひたし (幼) 手巻きのり (未) -ロ洋梨ゼリー	牛乳 えびフリッター (えび) とうふ みそ のり	ゆうきたまねぎ はくさい にんじん えのきだけ こまつな もやし	ごはん えびフリッター (こむぎこ) あぶら さとう ようなしゼリー	赤ちゃんせんべい	揚げせんべい	
9	火	ごはん 牛乳	ねぎ鶏丼 和風マカロニサラダ 具だくさん汁	牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ	むらさき芋せんべい	星たべよ	
10	水	ごはん 牛乳	さばのカレー焼き しそ和え 和風ポトフ	牛乳 さば ウインナー (ぶたにく)	はくさい みずな しそ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん	ごはん さとう じゃがいも	かぼちゃボーロ	コンソメコーン	
11	木	ごはん 牛乳	つくね 五目煮豆 けんちん汁 おかかふりかけ	牛乳 つくね (とりにく) だいず はんぺん こんぶ とうふ おかかふりかけ	つくね (たまねぎ ねぎ) さやいんげん たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	ごはん さとう つくね (こむぎこ)	むらさき芋せんべい	ももタルト	
12	金	中華麺 牛乳	パイタンラーメン しゅうまい パンパンジー	牛乳 ぶたにく なんと しゅうまい (ぶたにく) とりにく	にんじん もやし たけのこ ねぎ しゅうまい (たまねぎ) きゅうり ほうれんそう	ちゅうかめん でんぶん しゅうまい (こむぎこ でんぶん) パンパンジャーソース (ごま)	かぼちゃボーロ	アスパラビスケット	
13	土	おかかおにぎり (幼) 梅おにぎり 牛乳 いちごヨーグルト					野菜せんべい	クラッカー	
15	月	ごはん 牛乳	みそカツ 磯香和え ちゃんこ汁	牛乳 カツ (ぶたにく) みそ のり チキンボール (とりにく) とうふ	だいこん こまつな キャベツ にんじん もやし みずな しいたけ	ごはん カツ (こむぎこ) あぶら さとう	赤ちゃんせんべい	ポテトフライ	
16	火	ごはん 牛乳	たらの揚げ照り 三色和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 たら こうやとうふ とりにく たまご	はくさい チンゲンサイ にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも さとう	むらさき芋せんべい	どらやき	卵除去食 「高野豆腐の卵とじ」
17	水	ドッグパン 牛乳	フランクフルト ボイルキャベツ 別) ケチャップ さつまいものクリームシチュー	牛乳 フランクフルト (ぶたにく) とりにく 牛乳	キャベツ しめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん	ドッグパン さつまいも ホワइटルウ (こめこ)	かぼちゃボーロ	アスパラビスケット	乳除去食 「さつまいもの クリームシチュー」
18	木	ごはん 牛乳	ピピンバ (肉炒め ナムル) 中華スープ みかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく みそ とりにく	にんにく しょうが もやし ほうれんそう チンゲンサイ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう みかんゼリー	むらさき芋せんべい	クリスマスデザート	
19	金	ごはん 牛乳	さんまのしょうが煮 花野菜のごま和え じゃがいものうま煮	牛乳 さんまのしょうがに (さんま) とりにく	さんまのしょうがに (しょうが) ブロッコリー キャベツ ロマネスコカリフラワー たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう ごま じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃボーロ	豆乳ドーナツ 乳酸菌飲料	食育の日 「かせ予防献立」
20	土	鮭おにぎり (幼) ツナマヨおにぎり 牛乳 野菜果物ゼリー					コーンバー	サッポロポテト	
22	月	ごはん 牛乳	花形はんぺん かぼちゃの煮つけ 豚汁 のりふりかけ	牛乳 はんぺん (さかなすりみ) ぶたにく とうふ みそ のりふりかけ	かぼちゃ はんぺん (にんじん キャベツ とうもろこし) だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう 冬至	赤ちゃんせんべい	たべっこ動物	冬至献立
23	火	ごはん 牛乳	カラフルピラフ ローストチキン オニオンスープ	牛乳 ウインナー (ぶたにく) とりにく ベーコン (ぶたにく)	とうもろこし えだまめ マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ パセリ にんじん	ごはん あぶら はちみつ さとう でんぶん オリーブあぶら	むらさき芋せんべい	幼) ショートケーキ (未) いちごムース	クリスマス 献立
24	水	おかかおにぎり (幼) 昆布おにぎり 牛乳 りんごゼリー					野菜せんべい	揚げせんべい	希望保育
25	木	鮭おにぎり (幼) いなり寿司 牛乳 いちごゼリー					ふんわりコーン	星たべよ	希望保育
26	金	おかかおにぎり (幼) ツナマヨおにぎり 牛乳 ヨーグルト					たべっこBABY	ソフトせんべい	希望保育
27	土	鮭おにぎり (幼) 鶏五目おにぎり 牛乳 豆乳プリン					コーンバー	クラッカー	

★12月の愛知の野菜は『ほうれんそう ブロッコリー』です。(太字で表記しています。)

※献立について詳しくお知りになりたい方は、保育園までお問い合わせ下さい。
※青果等、使用予定産地をあま市公式ウェブサイトに掲載していますのでご覧ください。
※食材の調達の都合等により、食材及び献立を変更することがあります。
※おやつについては、終売等により変更することがあります。

