

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 木	ごはん 鮭のきのこみそ焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま、米粉	さけ、みそ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、〇塩	ちんすこう	477kcal
02 金	中華丼 切干し大根のサラダ にらとエノキのスープ バナナ	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、〇油、ごま油、片栗粉	豚肉、ツナ缶	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、〇本みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、塩、酢、中華だしの素	じゃが芋もち	479kcal
05 月	ごはん さわらのおろし煮 小松菜のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	〇食パン、米、じゃがいも、砂糖	さわら、みそ、〇バター、〇チーズ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、〇にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、〇パセリ粉	ガーリックトースト	478kcal
06 火	根菜カレーうどん 粉ふき芋 きゅうりの昆布和え バナナ	じゃがいも、〇米、うどん、片栗粉、〇ごま油、ごま油	豚肉、〇しらす干し	バナナ、きゅうり、れんこん、ごぼう、にんじん、〇こまつな、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、〇塩、塩、カレー粉	青菜とじゃこのおにぎり	474kcal
07 水	ごはん ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、〇小麦粉、パン粉、〇砂糖、〇油、マヨネーズ、油	豚ひき肉、みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、わかめ、〇ココア	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	ココア蒸しパン	480kcal
08 木	ごはん たらの西京焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 りんご	米、〇スパゲティ、じゃがいも、〇油、〇砂糖、砂糖	たら、〇ツナ缶、しらす干し、みそ	りんご、チンゲンサイ、〇ホールトマト、〇たまねぎ、にんじん、しめじ、〇こまつな、ねぎ	だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、〇塩、〇パセリ粉	トマトスパゲティ	474kcal
09 金	食パン チキンチャップ キャベツの磯和え 白菜のスープ バナナ	食パン、〇米、〇さつまいも、油、ごま	鶏肉、ハム	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、〇しめじ、〇まいたけ、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、洋風だしの素、〇塩、塩	きのこさつまいもの炊き込みごはん	477kcal
12 月	ごはん さばのりんごソースかけ ほうれん草のごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇ホットケーキミックス、〇砂糖、片栗粉、ごま、油、砂糖	さば、〇ヨーグルト、〇クリームチーズ、〇牛乳、みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、かぶ、にんじん、りんご、こまつな、たまねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	チーズマフィン	477kcal
13 火	鶏そぼろ丼 ピーマンの佃煮 麩のすまし汁 バナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、砂糖、麩、〇油、ごま油、油、片栗粉	〇豆腐、鶏ひき肉、みそ、かつお節	バナナ、ピーマン、ほうれん草、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、〇ひじき	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、塩	豆腐のおやき	478kcal
14 水	ごはん 厚揚げの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁 オレンジ	米、〇ぎょうざの皮、〇油、油、片栗粉、〇砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	オレンジ、〇バナナ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、にら、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、こしょう	バナナパイ	476kcal
15 木	ごはん 鮭のフライ 小松菜の煮浸し 豆腐みそ汁 りんご	米、〇片栗粉、小麦粉、〇砂糖、油、パン粉	〇牛乳、さけ、豆腐、みそ、〇きな粉	りんご、こまつな、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳もち	478kcal
16 金	冬野菜カレー きゅうりのゆかり和え すまし汁 バナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、〇油、〇ごま、米粉、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、ブロッコリー、エリンギ、トマトジュース、ねぎ、しょうが、にんにく、〇あおのり	ソース、しょうゆ、だし汁、塩、中華だしの素、みりん、カレー粉、〇塩	にんじんブリッツ	476kcal
19 月	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き キャベツの胡麻マヨネーズ和え みそ汁 グレープフルーツ	〇食パン、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖	鶏肉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、にんじん、〇いちじくジャム、しめじ、マーメイド	だし汁、しょうゆ、塩	ジャムサンド	478kcal
20 火	ごはん ぶり大根 ほうれん草とツナの酢和え 麩のすまし汁 バナナ	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、麩、ごま油	ぶり、〇バター、ツナ缶	バナナ、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	クッキー	474kcal
21 水	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 切干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、砂糖、ごま、ごま油、油	豚肉、〇豚ひき肉、みそ、〇かつお節	オレンジ、〇キャベツ、にんじん、きゅうり、〇ピーマン、〇にんじん、切り干しだいこん、こんぶ、しょうが、わかめ、〇あおのり	だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、〇ソース、酢	お好み焼き	474kcal
22 木	ごはん さわらのみそ照り焼き チンゲン菜のおかか和え 豆腐すまし汁 りんご	米、〇ホットケーキミックス、〇油、砂糖、油	さわら、〇豆腐、豆腐、みそ、かつお節	りんご、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、わかめ、しょうが、〇かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	豆腐かぼちゃホットケーキ	477kcal
23 金	クリスマスピラフ 鶏のから揚げ ブロッコリーの三色サラダ 豆乳スープ バナナ	米、さつまいも、〇米粉、〇砂糖、〇油、片栗粉、小麦粉、油、〇片栗粉	豆乳、鶏肉、〇豆腐、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが、にんにく、〇ココア	しょうゆ、洋風だしの素、酢、塩、パセリ粉、こしょう	米粉と豆腐のブラウニー	481kcal
26 月	ごはん さばのマヨネーズ焼き 小松菜ともやし和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇小麦粉、〇片栗粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、〇ごま、砂糖	さば、みそ	グレープフルーツ、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、〇塩、塩、パセリ粉	ごまスティック	476kcal
27 火	焼きそば ほうれん草のナムル すまし汁 りんご	焼きそばめん、〇米、じゃがいも、油、ごま、ごま油、〇砂糖、ごま油	豚肉	りんご、ほうれん草、キャベツ、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、〇ごぼう、えのきたけ、ねぎ、あおのり	だし汁、ソース、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、塩、〇塩	きんぴらおにぎり	475kcal
28 水	豚ニラ丼 コールスローサラダ かぶのスープ バナナ	米、〇じゃがいも、〇片栗粉、〇油、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、ベーコン	バナナ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、しょうが、〇あおのり	しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、塩、〇塩	のりおポテト	476kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。



園長印

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 木	ごはん 鮭のきのこみそ焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま、米粉	さけ、みそ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、〇塩	ちんすこう	477kcal
02 金	中華丼 切干し大根のサラダ にらとエノキのスープ バナナ	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、〇油、ごま油、片栗粉	豚肉、ツナ缶	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、〇本みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、塩、酢、中華だしの素	じゃが芋もち	479kcal
05 月	ごはん さわらのおろし煮 小松菜のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	〇食パン、米、じゃがいも、砂糖	さわら、みそ、〇バター、〇チーズ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、〇にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、〇パセリ粉	ガーリックトースト	478kcal
06 火	根菜カレーうどん 粉ふき芋 きゅうりの昆布和え バナナ	じゃがいも、〇米、うどん、片栗粉、〇ごま油、ごま油	豚肉、〇しらす干し	バナナ、きゅうり、れんこん、ごぼう、にんじん、〇こまつな、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、〇塩、塩、カレー粉	青菜とじゃこのおにぎり	474kcal
07 水	ごはん ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、〇小麦粉、パン粉、〇砂糖、〇油、マヨネーズ、油	豚ひき肉、みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、わかめ、〇ココア	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	ココア蒸しパン	480kcal
08 木	ごはん たらの西京焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 りんご	米、〇スパゲティ、じゃがいも、〇油、〇砂糖、砂糖	たら、〇ツナ缶、しらす干し、みそ	りんご、チンゲンサイ、〇ホールトマト、〇たまねぎ、にんじん、しめじ、〇こまつな、ねぎ	だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、〇塩、〇パセリ粉	トマトスパゲティ	474kcal
09 金	食パン チキンチャップ キャベツの磯和え 白菜のスープ バナナ	食パン、〇米、〇さつまいも、油、ごま	鶏肉、ハム	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、〇しめじ、〇まいたけ、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、洋風だしの素、〇塩、塩	きのこさつまいもの炊き込みごはん	477kcal
12 月	ごはん さばのりんごソースかけ ほうれん草のごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇ホットケーキミックス、〇砂糖、片栗粉、ごま、油、砂糖	さば、〇ヨーグルト、〇クリームチーズ、〇牛乳、みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、りんご、こまつな、たまねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	チーズマフィン	477kcal
13 火	鶏そぼろ丼 ピーマンの佃煮 麩のすまし汁 バナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、砂糖、麩、〇油、ごま油、油、片栗粉	〇豆腐、鶏ひき肉、みそ、かつお節	バナナ、ピーマン、ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、〇ひじき	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、塩	豆腐のおやき	478kcal
14 水	ごはん 厚揚げの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁 オレンジ	米、〇ぎょうざの皮、〇油、油、片栗粉、〇砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	オレンジ、〇バナナ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、にら、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、こしょう	バナナパイ	476kcal
15 木	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 豆腐みそ汁 りんご	米、〇片栗粉、小麦粉、〇砂糖、パン粉	〇牛乳、さけ、豆腐、みそ、〇きな粉	りんご、こまつな、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳もち	478kcal
16 金	冬野菜カレー きゅうりのゆかり和え すまし汁 バナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、〇油、〇ごま、米粉、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、ブロッコリー、エリンギ、トマトジュース、ねぎ、しょうが、にんにく、〇あおのり	ソース、しょうゆ、だし汁、塩、中華だしの素、みりん、カレー粉、〇塩	にんじんブリッツ	476kcal
19 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻マヨネーズ和え みそ汁 グレープフルーツ	〇食パン、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖	鶏肉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、にんじん、〇いちごジャム、しめじ、マーマレード	だし汁、しょうゆ、塩	ジャムサンド	478kcal
20 火	ごはん ぶり大根 ほうれん草とツナの酢和え 麩のすまし汁 バナナ	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、麩、ごま油	ぶり、〇バター、ツナ缶	バナナ、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	クッキー	474kcal
21 水	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 切干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、砂糖、ごま、ごま油、油	豚肉、〇豚ひき肉、みそ、〇かつお節	オレンジ、〇キャベツ、にんじん、きゅうり、〇ピーマン、〇にんじん、切り干しだいこん、こんぶ、しょうが、わかめ、〇あおのり	だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢	お好み焼き	474kcal
22 木	ごはん さわらのみそ照り焼き チンゲン菜のおかか和え 豆腐すまし汁 りんご	米、〇ホットケーキミックス、〇油、砂糖、油	さわら、〇豆乳、豆腐、みそ、かつお節	りんご、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、わかめ、しょうが、〇かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	豆乳かぼちゃホットケーキ	477kcal
23 金	クリスマスビラフ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ 豆乳スープ バナナ	米、さつまいも、〇米粉、〇砂糖、〇油、〇片栗粉	豆乳、鶏肉、〇豆腐、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが、にんにく、〇ココア	しょうゆ、洋風だしの素、酢、塩、パセリ粉、こしょう	米粉と豆腐のブラウニー	481kcal
26 月	ごはん さばのマヨネーズ焼き 小松菜ともやし和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇小麦粉、〇片栗粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、〇ごま、砂糖	さば、みそ	グレープフルーツ、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、〇塩、塩、パセリ粉	ごまスティック	476kcal
27 火	焼きそば ほうれん草のナムル すまし汁 りんご	焼きそばめん、〇米、じゃがいも、油、ごま、〇ごま油、〇砂糖、ごま油	豚肉	りんご、ほうれんそう、キャベツ、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、〇ごぼう、えのきたけ、ねぎ、あおのり	だし汁、ソース、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、塩、〇塩	きんぴらおにぎり	475kcal
28 水	豚ニラ丼 コールスローサラダ かぶのスープ バナナ	米、〇じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、ベーコン	バナナ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、しょうが、〇あおのり	しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、塩、〇塩	粉ふき芋	476kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。



園長印

12月のこんだて

後期食

2022年 12月分
ほけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
屋敷				1 おかゆ 鮭のミルク煮 ブロッコリー煮 ずまし汁	2 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 きゅうりのトロトロ煮 スープ パナナ	3 土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
食材				ごはん・鮭・粉ミルク・ブロッコリー・にんじん・白菜・大根・えのき	ごはん・鶏むね肉・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・白菜・えのき・バナナ	
おやつ				バナナ	じゃがいものおやき	
食材				バナナ	じゃがいも	
屋敷	5 おかゆ 白身魚のおろし煮 小松菜のおかか煮 みそ汁	6 根菜うどん 粉ふき芋 きゅうりのトロトロ煮 バナナ	7 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 白菜の煮浸し みそ汁	8 おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜としらす煮 ずまし汁 りんご	9 食パン ささみのミルク煮 キャベツの燗煮 白菜のスープ パナナ	10 
食材	ごはん・かだい・大根・小松菜・かつお節・キャベツ・じゃがいも・にんじん	干しうどん・れんこん・にんじん・じゃがいも・青のり・きゅうり・バナナ	ごはん・鶏むね肉・玉ねぎ・白菜・さつまいも・にんじん・わかめ	ごはん・鮭・チンゲン菜・しらす干し・じゃがいも・しめじ・りんご	食パン・ささみ・粉ミルク・キャベツ・青のり・白菜・にんじん・バナナ	
おやつ	食パン	しらすがゆ	米粉のココア蒸しパン	青のりがゆ	さつまいもがゆ	
食材	食パン	ごはん・しらす干し	米粉・ココア	ごはん・青のり	ごはん・さつまいも	
屋敷	12 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁	13 おかゆ 鶏肉と大根煮 キャベツのトロトロ煮 ずまし汁 パナナ	14 おかゆ 鶏肉と豆腐あなかげ ブロッコリー煮 みそ汁	15 おかゆ 鮭のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	16 おかがかゆ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのトロトロ煮 ずまし汁 パナナ	17 クリスマス発表会
食材	ごはん・かだい・ほうれん草・かぶ・にんじん・玉ねぎ・小松菜	ごはん・鶏むね肉・大根・キャベツ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・バナナ	ごはん・鶏むね肉・豆腐・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・鮭・粉ミルク・小松菜・にんじん・大根・豆腐・りんご	ごはん・かつお節・かぼちゃ・鶏むね肉・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ・バナナ	
おやつ	米粉の豆乳マフィン	豆腐のおやき	バナナ	米粉のきな粉パンケーキ	ヨーグルト	
食材	米粉・豆乳	豆腐・ひじき	バナナ	米粉・きな粉	ヨーグルト	
屋敷	19 おかゆ ささみのほぐし煮 キャベツの燗煮 みそ汁	20 ごはん 白身魚のミルク煮 ほうれん草の煮浸し ずまし汁 パナナ	21 おかゆ 鶏肉と大根煮 きゅうりのトロトロ煮 みそ汁	22 おかゆ ツナと玉ねぎ煮 青菜のおかか煮 ずまし汁 りんご	23 さつまいもがゆ ささみのミルク煮 ブロッコリー煮 スープ パナナ	24 
食材	ごはん・ささみ・キャベツ・青のり・白菜・にんじん・しめじ	ごはん・かだい・粉ミルク・ほうれん草・にんじん・大根・えのき・バナナ	ごはん・鶏むね肉・大根・きゅうり・にんじん・じゃがいも・わかめ	ごはん・ツナ・玉ねぎ・チンゲン菜・かつお節・にんじん・豆腐・わかめ・りんご	ごはん・さつまいも・ささみ・粉ミルク・ブロッコリー・白菜・にんじん・玉ねぎ・バナナ	
おやつ	食パン	米粉の豆乳パンケーキ	青のりがゆ	米粉のかぼちゃパンケーキ	米粉のココア蒸しパン	
食材	食パン	米粉・豆乳	ごはん・青のり	米粉・かぼちゃ	米粉・ココア	
屋敷	26 おかゆ 鮭のほぐし煮 小松菜ともやし煮 みそ汁	27 野菜うどん 鶏肉と玉ねぎ煮 ほうれん草の煮浸し りんご	28 おかゆ ささみのミルク煮 きゅうりとキャベツ煮 かぶのスープ パナナ	☆★お願い★★ ・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、屋敷の材料より取り分け、提供致します。		
食材	ごはん・鮭・小松菜・もやし・にんじん・白菜・かぼちゃ	干しうどん・にんじん・キャベツ・えのき・鶏むね肉・玉ねぎ・ほうれん草・りんご	ごはん・ささみ・粉ミルク・きゅうり・キャベツ・かぶ・にんじん・小松菜・バナナ			
おやつ	バナナきな粉	おかがかゆ	粉ふき芋			
食材	バナナ・きな粉	ごはん・かつお節	じゃがいも・青のり			

園長印

12月のこんだて

中期食

2022年 12月分
ほけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
屋敷				1 おかゆ 鮭のミルク煮 ブロッコリー煮 すまし汁	2 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 きゅうりのトロトロ煮 スープ パナナ	3 土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
食材				ごはん・鮭・粉ミルク・ブロッコリー・にんじん・白菜・大根・えのき	ごはん・鶏むね肉・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・白菜・えのき・バナナ	
おやつ						
食材						
屋敷	5 おかゆ 白身魚のおろし煮 小松菜のおかか煮 みそ汁	6 根菜うどん 粉ふき芋 きゅうりのトロトロ煮 バナナ	7 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 白菜の煮浸し みそ汁	8 おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜としらす煮 すまし汁 りんご	9 パンがゆ ささみのミルク煮 キャベツの燗煮 白菜のスープ パナナ	10 
食材	ごはん・かかれい・大根・小松菜・かつお節・キャベツ・じゃがいも・にんじん	干しうどん・れんこん・にんじん・じゃがいも・青のり・きゅうり・バナナ	ごはん・鶏むね肉・玉ねぎ・白菜・さつまいも・にんじん・わかめ	ごはん・鮭・チンゲン菜・しらす干し・じゃがいも・しめじ・りんご	食パン・ささみ・粉ミルク・キャベツ・青のり・白菜・にんじん・バナナ	
おやつ						
食材						
屋敷	12 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁	13 おかゆ 鶏肉と大根煮 キャベツのトロトロ煮 すまし汁 パナナ	14 おかゆ 鶏肉と豆腐あんかけ ブロッコリー煮 みそ汁	15 おかゆ 鮭のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	16 おかかかゆ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのトロトロ煮 すまし汁 パナナ	17 クリスマス発表会
食材	ごはん・かかれい・ほうれん草・かぶ・にんじん・玉ねぎ・小松菜	ごはん・鶏むね肉・大根・キャベツ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・バナナ	ごはん・鶏むね肉・豆腐・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・鮭・粉ミルク・小松菜・にんじん・大根・豆腐・りんご	ごはん・かつお節・かぼちゃ・鶏むね肉・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ・バナナ	
おやつ						
食材						
屋敷	19 おかゆ ささみのほぐし煮 キャベツの燗煮 みそ汁	20 ごはん 白身魚のミルク煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 パナナ	21 おかゆ 鶏肉と大根煮 きゅうりのトロトロ煮 みそ汁	22 おかゆ ツツと玉ねぎ煮 青菜のおかか煮 すまし汁 りんご	23 さつまいもがゆ ささみのミルク煮 ブロッコリー煮 スープ パナナ	24 
食材	ごはん・ささみ・キャベツ・青のり・白菜・にんじん・しめじ	ごはん・かかれい・粉ミルク・ほうれん草・にんじん・大根・えのき・バナナ	ごはん・鶏むね肉・大根・きゅうり・にんじん・じゃがいも・わかめ	ごはん・ツツ・玉ねぎ・チンゲン菜・かつお節・にんじん・豆腐・わかめ・りんご	ごはん・さつまいも・ささみ・粉ミルク・ブロッコリー・白菜・にんじん・玉ねぎ・バナナ	
おやつ						
食材						
屋敷	26 おかゆ 鮭のほぐし煮 小松菜ともやし煮 みそ汁	27 野菜うどん 鶏肉と玉ねぎ煮 ほうれん草の煮浸し りんご	28 おかゆ ささみのミルク煮 きゅうりとキャベツ煮 かぶのスープ パナナ	☆★お願い★☆ ・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、屋敷の材料より取り分け、提供致します。		
食材	ごはん・鮭・小松菜・もやし・にんじん・白菜・かぼちゃ	干しうどん・にんじん・キャベツ・えのき・鶏むね肉・玉ねぎ・ほうれん草・りんご	ごはん・ささみ・粉ミルク・きゅうり・キャベツ・かぶ・にんじん・小松菜・バナナ			
おやつ						
食材						

園長印