



# ♥ はあとほいくえん 12がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ
1	金	ごはん	白身魚の黄金焼き けんちょう すまし汁	牛乳 ほき 豆腐 油揚げ 鶏肉	ビスケット 米 砂糖 パイ皮 りんごジャム	にんじん 大根 ほうれん草 たまねぎ こねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 アップルパイ
2	土	和風スパゲティ	オニオンコンソメスープ ゼリー	ツナ ウィンナー	お菓子 卵がテ 油 ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ コーン	お茶 メープルスナック	お茶 ポップコーン 白い風船
4	月	ごはん	赤魚の煮付け 金平ごぼう ぶた汁	牛乳 赤魚 厚揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 さつま手 食パン パター	みかんパウチ しょうが ほうれん草 ごぼう にんじん ビーマン 大根 こねぎ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 シュガーパタート
5	火	ごはん	タンダーチキン スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 豆乳	クラッカー 米 卵がテ じゃが芋 卵がテ バター 砂糖	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 豆乳キャロットマフィン
6	水	ピピンパ	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 チーズ 牛肉 みそ ささ身 ウィンナー	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま パイ皮	ほうれん草 にんじん もやし きゅうり わかめ たまねぎ こねぎ ビーマン コーン	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ピザパイ
7	木	ごはん	さばの竜田揚げ 海藻サラダ すまし汁	牛乳 さば 豆腐 豆乳 きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 青じそ 卵がテ 薄力粉 マガリ	バナナ しょうが キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり 小松菜 にんじん	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳きな粉クッキー
8	金	ちゃんぽん	もやしの中華和え オレンジ	牛乳 豚肉 ツナ	お菓子 中華麺 油 ごま ごま油 米	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン きゅうり オレンジ 塩昆布	牛乳 ビスコ	お茶 塩昆布とツナのおにぎり
9	土	とんこつラーメン	餃子 みかんパウチ	豚肉	中華麺 ごま ごま油 餃子の皮 油 お菓子	もやし こねぎ きくらげ しょうが 白菜 にら みかんパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 星たべよ おさつどき
11	月	五目釜飯	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豆腐	コーン 米 砂糖 ごま パイ皮 パター さつま手	にんじん ごぼう えのき キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 乾しいたけ こねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 さつま手スティックパイ
12	火	ハヤシライス	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 さきいか	米 油 ごま油 薄力粉 砂糖	ももパウチ たまねぎ しめじ きゅうり マヨネーズ 水煮 にんじん ごぼう ももパウチ バイン缶 りんごパウチ	牛乳 ももパウチ	牛乳 ココアケーキ
13	水	炒り豆腐とんぶり	オクラ納豆和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 納豆 みそ	ビスケット 米 砂糖 食パン りんごジャム	しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう オクラ もやし ほうれん草 えのき	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ジャムサンド
14	木	ごはん	あじのコーンフライ コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 あじ 豆乳 ツナ きな粉 卵がテクリーム	米 米粉 コーングル 油 ごま ビスケット	オレンジ キャベツ にんじん コーン かぼちゃペースト	牛乳 オレンジ	牛乳 きな粉クリームサンド
15	金	ごはん	ポークチャップ じゃが芋とブロッコリーのソテー きのこスープ	牛乳 チーズ 豚肉 ウィンナー ツナ	米 パター じゃが芋 油 ごま 食パン	たまねぎ ビーマン しめじ えのき ブロッコリー しいたけ まいたけ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ツナチーズトースト
18	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ れんこんとごぼうのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 卵がテ みそ	お菓子 米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 薄力粉	たまねぎ にんじん ビーマン えのき れんこん れんこん ごぼう さやいんげん こねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ポテトフライ
19	火	コッペパン	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 牛肉 ツナ	ジャパン じゃが芋 米 薄力粉 マガリ	りんごパウチ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ トマト みかん わかめ	牛乳 りんごパウチ	お茶 わかめおにぎり
20	水	ごはん	チキン南蛮 かぼちゃのチーズサラダ コーンポターージュスープ	鶏肉 チーズ 牛乳	お菓子 米 薄力粉 油 砂糖 マガリ パイ皮 いちごジャム りんごジャム	たまねぎ パセリ かぼちゃ コーン にんじん きゅうり りんご飲料	お茶 おせんべい	お誕生会
21	木	中華丼	ナムル 豆苗スープ	牛乳 豚肉 豆苗 ウィンナー	お菓子 米 油 片栗粉 ごま ごま油 卵がテ	白菜 にんじん きくらげ しいたけ ほうれん草 もやし たまねぎ 大根 コーン	牛乳 メープルスナック	牛乳 コーンパン
22	金	ごはん	さばのごまみそ煮 筑前煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 おから 豆乳	コーン 米 砂糖 ごま 片栗粉 油 米粉	しょうが ごぼう にんじん しいたけ きぬさや オクラ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃの米粉スコーン
23	土	焼きそば	コーンスープ ももパウチ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麺 油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン コーン ももパウチ	お茶 スティックビスケット	お茶 ひじきあられ 雪の信
25	月	チキンライス	フライドチキン ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 マガリ 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ コーン マヨネーズ水煮 きゅうり ブロッコリー にんじん	牛乳 ポップコーン	牛乳 クリスマスクッキー
26	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 和風サラダ 根菜みそ汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ 卵がテクリーム	米 パン粉 パイ皮	りんご キャベツ にんじん もやし わかめ コーン ごぼう 大根 こねぎ いちご	牛乳 りんご	牛乳 いちごのミルフィーユ
27	水	牛丼	なめたけ和え すまし汁	牛乳 牛肉 豆腐 卵がテクリーム ヨーグルト	ビスケット 米 砂糖 クラッカー	たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれん草 オクラ なめたけ わかめ しめじ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ヨーグルトホイップ クラッカー
28	木	ごはん	たらの西京焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	たら みそ ツナ 豆腐 油揚げ	お菓子 米 砂糖 ごま 卵がテ	小松菜 にんじん ごぼう 大根	お茶 星たべよ	お茶 カスタードプリン

12月16日は、発表会のため給食はありません、お菓子袋になります。  
12月29日から1月3日まで年末年始のお休みとなります。

\*都合によりメニューを変更する場合があります。