



## 園献立表



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
1	月	キーマカレー コンソメスープ ポテトサラダ パイン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが 油 トマト カレールウ いんげん しめじ コンソメ じゃが芋 玉ねぎ ミックスベジタブル マヨネーズタイプ	パナナケーキ (ホットケーキミックス バナナ 豆乳 油)	511	18.9		トマト煮込み/米粉蒸しパン		米粉蒸しパン	
				牛乳	612	22.6	豆乳				
2	火	御飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 プロッコリー磯辺和え みかん缶	米 豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 大根 しょうが にんにく 醤油 プロッコリー 人参 海苔 醤油	麩ラスク (麩 油)	516	18.3		米粉ロールクッキー			
				牛乳	600	22.2	豆乳				
3	水	御飯 清まし汁 さけ照り焼き ほうれん草ソテー バナナ	米 大根 えのき 醤油 さけ 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ウィンナー 油 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム)	510	16.7		米粉パンジャムサンド	米粉パンジャムサンド		
				牛乳	600	23.5	豆乳		鶏肉の照り焼き	みかん缶	
4	木	御飯 コンソメスープ チキンカツ 切干大根煮 パイン缶	米 小松菜 しめじ コンソメ 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース 切干大根 人参 油揚げ 油 醤油	ふかし芋 (さつま芋)	515	19.5			鶏肉の唐揚げ		
				牛乳	601	23.8	豆乳				
5	金	御飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 味噌ドレサラダ モモ缶	米 じゃが芋 わかめ 味噌 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 油 キャベツ プロッコリー コーン 人参 味噌 醤油 ごま油	せんべい等	512	19.5		サラダせんべい			
				リンゴジュース	602	26.0					
6	土	♪おゆうぎ会									
		御飯 クリスマス会	米 コーン ほうれん草 コンソメ	星せんべい	510	18.7		サラダせんべい			
8	月	ハンバーグ かぼちゃサラダ ③バナナ ①②クリスマスケーキ	豚肉 玉ねぎ パン粉 油 人参 ウスター・ソース ケチャップ 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ 小麦粉 バター 鶏卵 牛乳 みかん缶 生クリーム トッピング菓子	牛乳	606	23.9	米粉ケーキ/豆乳	パン粉無しハンバーグ			
9	火	御飯 清まし汁 鶏味噌焼き 納豆和え りんご	米 麩 長ねぎ 醤油 鶏肉 味噌 醤油 納豆 大根 人参 小松菜 醤油	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)	512	19.3		米粉ロールクッキー 麩無し清まし汁			
				牛乳	606	25.7	豆乳				
10	水	御飯 味噌汁 さば香味焼き 春雨マヨサラダ みかん缶	米 わかめ 油揚げ 味噌 さば にんにく しょうが 長ねぎ ごま油 醤油 春雨 小松菜 人参 マヨネーズタイプ 醤油	フルーチェ (デザートベースいちご 牛乳)	514	21.8	ゼリー		鶏肉の香味焼き		
				麦茶	613	23.8					
11	木	ミートスパゲティ コンソメスープ プロッコリーサラダ ヤクルト ③バナナ 12月お誕生会 ①②ゼリー	スペゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスター・ソース ケチャップ キャベツ えのき コンソメ プロッコリー 赤パプリカ コーン 醤油 ストロベリーゼリーの素 生クリーム みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)	514	26.9		ミートスパゲティ (マロニ一使用)			
				牛乳	602	31.7	野菜ジュース ホイップ無しゼリー/豆乳				
12	金	マー婆ー丼 すいとん汁 ひじき煮 モモ缶 おもちつき	米 豆腐 豚肉 長ねぎ にら 人参 しょうが にんにく 油 味噌 醤油 中華だし 小麦粉 ごま油 椎茸 大根 人参 醤油 干しひじき 人参 油揚げ いんげん 醤油	せんべい等	513	17.6		サラダせんべい すいとん無し野菜汁			
				リンゴジュース	601	21.1					
13	土	チャーハン 中華スープ チキンナゲット ほうれん草のごま和え みかん缶	米 豚肉 長ねぎ 人参 油 中華だし 醤油 ごま油 しめじ わかめ 中華だし 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ごま 醤油	ピスケット	514	21.7		サラダせんべい ウインナー			
				リンゴジュース	608	26.0					

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
15	月	御飯 なめこ汁 カレイの煮つけ 和風ツナサラダ パイン缶	米 なめこ 豆腐 味噌 カレイ 醤油 ほうれん草 キャベツ シーチキン 醤油	シュガートースト (食パン マーガリン)  牛乳	515 606	21.1 25.6	米粉パンジャムトースト 豆乳	米粉パンジャムトースト	鶏肉の照り焼き ツナ無し和風サラダ		
16	火	御飯 中華スープ 家常豆腐 五目ナムル モモ缶	米 大根 青梗菜 中華だし 醤油 厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 味噌 醤油 もやしほうれん草 人参 油揚げ えのき茸 醤油 ごま ごま油	クラッカーサンド (クラッカー ブルーベリーシャム)  牛乳	510 600	22.5 26.4		米粉ロールクッキー 豆乳			
17	水	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト みかん缶	米 小松菜 しめじ コンソメ 鶏肉 豆乳ヨーグルト にんにく カレー粉 ケチャップ 油 じゃが芋 玉ねぎ ウィンナー コーン 油 醤油 バセリ	きな粉マカロニ (マカロニ きな粉)  牛乳	512 603	20.7 24.4		きな粉入り米粉蒸しパン 豆乳			
18	木	肉野菜うどん 青のりポテト プロッコリーのしらす和え バナナ	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸 醤油 じゃが芋 青のり プロッコリー キャベツ しらす 醤油 ごま油	ふかし芋 (さつま芋)  牛乳	513 607	14.1 17.5		肉野菜うどん(マロニー使用) 豆乳	しらす無しプロッコリー和え	みかん缶	
19	金	御飯 清まし汁 れんこん入り松風焼 春雨サラダ みかん	米 えのき 小松菜 醤油 豆腐 鶏肉 玉ねぎ れんこん エリンギ しょうが 味噌 醤油 ごま 油 春雨 胡瓜 人参 コーン 醤油 ごま油	せんべい等  リンゴジュース	512 605	22.1 27.2		サラダせんべい			
20	土	炊き込み御飯 味噌汁 鶏の照焼き ゆかり和え パイン缶	米 人参 油揚げ ごぼう 醤油 ごま油 豆腐 いんげん 味噌 鶏肉 醤油 もやしきゅうり 人参 ゆかり 醤油	ビスケット  リンゴジュース	515 608	21.2 26.1		サラダせんべい			
22	月	鶏そぼろ丼 味噌汁 南瓜煮 みかん缶	米 鶏肉 しょうが 醤油 ほうれん草 ごま コーン キャベツ もやし 味噌 南瓜 醤油	米粉とあんこの丸焼き (上新粉 こしあん 油) 油 ごま)  牛乳	518 611	21.9 27.0					
23	火	御飯 味噌汁 さわら塩麹焼き きんびらごぼう モモ缶	米 豆腐 長ねぎ 味噌 さわら 塩麹 ごぼう 人参 れんこん 油 醤油 ごま油 ごま	ミルクプリン (牛乳 アガー)  麦茶	514 610	19.2 22.6		ゼリー	鶏肉の塩麹焼き		
24	水	御飯 コンポタージュ ミートローフ プロッコリーのサラダ バナナ	米 玉ねぎ コーン コンデンスコーン 牛乳 バセリ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース パン粉 油 ケチャップ ウスターソース プロッコリー 玉ねぎ 人参 マヨネーズタイプ	クリスマスクッキー (小麦粉 純ココア バター)  牛乳	514 602	20.0 25.4		米粉ココア蒸しパン コーンポタージュ(豆乳使用) 豆乳	米粉ココア蒸しパン パン粉無しミートローフ	モモ缶	
25	木	チキンカレー コンソメスープ 胡麻サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうが にんにく 油 カレールウ 玉ねぎ しめじ コンソメ 小松菜 キャベツ 人参 醤油 ごま	ビザトースト (食パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ チーズ)  牛乳	512 614	14.9 18.6		米粉パンチーズ無しビザトースト 肉じゃが風煮込み 豆乳	米粉パンチーズ無しビザトースト 肉じゃが風煮込み		
26	金	御飯 清まし汁 豚スタミナ焼き かぶ中華和え パイン缶	米 麸 長ねぎ 醤油 豚肉 にんにく しょうが にら 玉ねぎ 油 醤油 ごま油 ごま かぶ かぶ葉 胡瓜 人参 醤油 ごま油	せんべい等  リンゴジュース	513 607	17.2 33.2		サラダせんべい 麸無し清まし汁			
27	土	たぬきうどん ウインナー ささ身マヨ和え みかん缶	茹でうどん 油揚げ 長ねぎ しいたけ 醤油 天かす わかめ ウインナー ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり 鶏肉 マヨネーズタイプ 醤油	ビスケット  リンゴジュース	517 602	17.5 20.8		天かす無しうどん/サラダせんべい (マロニー使用)			

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	513	605
タンパク質 g	20.3	24.6
脂質 g	16.6	20.0
カルシウム mg	211.7	260
鉄 mg	1.9	2.2
ビタミンA µgRE	159	176
ビタミンB1 mg	0.38	0.45
ビタミンB2 mg	0.39	0.48
ビタミンC mg	34	35
食塩相当量 g	1.5	1.6

\*仕入れの都合により、食材の変更することがあります。ご了承ください。

乳アレルギー
小麦アレルギー
魚アレルギー
バナナアレルギー
卵アレルギー
混合アレルギー

※食パン 乳+小麦

### 野菜・果物の皮でお掃除してみよう！

普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、お掃除をしてみませんか？

◇野菜の皮（大根・人参・じゃが芋・玉ねぎ）

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクと磨くとスポンジの代わりに。

また大根は、葉の付け根や根に近い部分を使用することもできます。

特に大根に含まれる消化を助けてくれる応訴（ジアスター）には、水垢などをとかして出してくれる効果が期待できると言われています。

※玉ねぎの皮は、少しじババした部分を使って下さいね！

◇果物の皮（りんご・みかん・オレンジなどの柑橘類）

リンゴ酸やクエン酸などの【酸】は汚れを落とす効果があり、特に柑橘類には親油性（水ではなく油によくなじむもの）のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果が期待できると言われています。