



こんだてひょう

日	曜	乳 児		延長 補食	幼 児		
		午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ	
1	木	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 春雨ソテー,五目汁,牛乳	サモサギようぎ,くだもの 牛乳,トマトスープ	ビスケット	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 春雨ソテー,五目汁	サモサギようぎ,くだもの 牛乳	
2	金	鮭のクリームスパゲティー さつま芋サラダ,白菜スープ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁 (大根)	きなこ トースト	鮭のクリームスパゲティー さつま芋サラダ,白菜スープ	チーズおにぎり,牛乳	
3	土	ツナ入り炊き込みごはん,じゃが芋きんぴら すまし汁 (豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ	せんべい	ツナ入り炊き込みごはん,じゃが芋きんぴら すまし汁 (豆腐)	ジャムサンド,牛乳	
4	日						
5	月	冬野菜のカレーライス,コールスローサラダ コーンと卵のスープ,牛乳	くるくるスコーン,牛乳 すまし汁 (わかめ)	ふかし芋	冬野菜のカレーライス,コールスローサラダ コーンと卵のスープ	くるくるスコーン,牛乳	
6	火	ごはん,鶏肉のしょうが焼き 人参しらす和え,すまし汁 (じゃが芋),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 そうめん汁	おにぎり	ごはん,豚肉のしょうが焼き 人参しらす和え,すまし汁 (じゃが芋)	中華蒸しパン,牛乳	
7	水	きつねうどん,いりどり,牛乳	鮭おにぎり,牛乳, みそ汁 (なす),くだもの	クラッカー サンド	きつねうどん,いりどり,くだもの	鮭おにぎり,牛乳	
8	木	ごはん,豆腐の中華焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁 (キャベツ),牛乳	焼きそば,牛乳 すまし汁(かぶ)	せんべい	ごはん,豆腐の中華焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁 (キャベツ)	焼きそば,牛乳	
9	金	ごはん,白身魚パン粉焼き カリフラワーサラダ,もやしスープ,牛乳	メロンパン,牛乳 白菜スープ	くだもの	ごはん,白身魚パン粉焼き カリフラワーサラダ,もやしスープ	メロンパン,牛乳	
10	土	鶏ごぼううどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁 (ほうれん草),くだもの	ビスケット	鶏ごぼううどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	しらすおにぎり,牛乳	
11	日						
12	月	ごはん,チキンバーベキュー マカロニサラダ,すまし汁 (里芋),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 みそ汁 (もやし)	チーズ トースト	ごはん,チキンバーベキュー マカロニサラダ,すまし汁 (里芋)	豚ちぢみ,牛乳	
13	火	ごはん,白身魚と野菜の甘酢煮 ピーマンソテー,みそ汁 (白菜),牛乳	スイートポテト,くだもの 牛乳,かぶのスープ	おにぎり	ごはん,白身魚と野菜の甘酢煮 ピーマンソテー,みそ汁 (白菜)	スイートポテト,くだもの 牛乳	
14	水	ミートソーススパゲティー キャベツとみかんのサラダ,大根スープ,牛乳	ココアホットケーキ,牛乳 すまし汁 (じゃが芋),くだもの	ビスケット	誕生会 ラザニア キャベツとみかんのサラダ,大根スープ	いちごケーキ,牛乳	
15	木	長崎ちゃんぽん,くりつば,牛乳	マヨトースト,みかんゼリー 牛乳,肉団子スープ	クラッカー サンド	長崎県 長崎ちゃんぽん,くりつば,みかんゼリー	佐世保バーガー,牛乳	
16	金	ごはん,ほっけ塩こうじ焼き 切干大根の煮物,そうめん汁,牛乳	ポンドケイジョ,牛乳 みそ汁 (白菜)	ふかし芋	ごはん,ほっけ塩こうじ焼き 切干大根の煮物,そうめん汁	ポンドケイジョ,牛乳	
17	土	カレーピラフ ポテトフレンチサラダ,コーンとレタスのスープ,牛乳	きなこトースト,くだもの 牛乳,大根スープ	せんべい	カレーピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンとレタスのスープ	きなこトースト,くだもの 牛乳	
18	日						
19	月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ほうれん草のナムル,ワンタンスープ,牛乳	マカロニきなこ 牛乳,すまし汁 (麩)	くだもの	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ほうれん草のナムル,ワンタンスープ	あべかわもち,牛乳	
20	火	きのこうどん,もち米しゅうまい,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	きなこ トースト	きのこうどん,もち米しゅうまい,くだもの	焼きおにぎり,牛乳	
21	水	ロールパン,ローストチキン,ABCスープ,牛乳	ポテトドッグ,牛乳 くだもの,コーンスープ	せんべい	クリスマス会 食パン,鶏の唐揚げ ポテトドッグ,ブロッコリーサラダ トマトペンネ,ABCスープ	マーブルクッキー,くだもの 牛乳	
22	木	ごはん,サバごま味噌焼き かぼちゃの煮物,すまし汁(かぶ),牛乳	五目にゅうめん,くだもの,牛乳	おにぎり	ごはん,サバごま味噌焼き かぼちゃの煮物,すまし汁(かぶ)	白玉あずき,くだもの,牛乳	
23	金	ごはん,豆腐磯辺焼き なすのみそ炒め,すまし汁 (麩),牛乳	ピザまんじゅう,牛乳 すまし汁 (豆腐)	ジャム サンド	ごはん,豆腐磯辺焼き なすのみそ炒め,すまし汁 (麩)	ピザまんじゅう,牛乳	
24	土	ごはん,肉さつま キャベツ昆布和え,みそ汁 (もやし),牛乳	ホットケーキ,牛乳 白菜スープ	ビスケット	ごはん,肉さつま キャベツ昆布和え,みそ汁 (もやし)	ホットケーキ,牛乳	
25	日						
26	月	わかめうどん,鶏肉の治部煮,牛乳	五平もち,牛乳 すまし汁 (ほうれん草),くだもの	ふかし芋	わかめうどん,鶏肉の治部煮,くだもの	五平もち,牛乳	
27	火	ごはん,納豆の卵焼き れんこんの炒め煮,みそ汁 (じゃが芋),牛乳	みかんクリームサンド,牛乳 野菜スープ	おにぎり	ごはん,納豆の卵焼き れんこんの炒め煮,みそ汁 (じゃが芋)	みかんクリームサンド,牛乳	
28	水	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁 (かぼちゃ)	ビスケット	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳	
29	木	年 末 年 始 休 園					
30	金	12月29日 ~ 1月 3日					
31	土	12月29日 ~ 1月 3日					

	1歳児 (1歳)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)	
乳 児	目標量	495	18.5	14.8	1.5
乳 児	摂取量	465	19.1	15.7	1.6
幼 児	目標量	590	22	17.8	1.7
幼 児	摂取量	572	22.4	18.8	1.7



都合により、献立が変更になる場合がございます

