

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ヨーグルト	2 牛乳、バナナ	3 牛乳、シリアル
昼食				麦ごはん、和風オムレツ、かぶの酢の物、豆乳汁、バナナ	ピラフ、魚の磯フライ、彩りサラダ、オニオンスープ、みかん	ごはん、大豆の五色煮、トマト、きのこの味噌汁、バナナ
午後				牛乳、小魚アーモンド	ミルクティー、メロンパン	牛乳、ハーベスト、プチえび
午前	5 牛乳、みかん	6 牛乳、バナナ	7 牛乳、りんご	8 牛乳、バナナ	9 牛乳、みかん	10 牛乳、おこめボール
昼食	十六穀ごはん、ラーメン、南瓜のセサミサラダ、トマト、りんご	ごはん、根菜かきあげ、きゅうりとわかめの酢の物、金時豆の甘煮、うす揚げの味噌汁	ごはん、照焼魚、トマト、小松菜のエッグサラダ、きのこ汁、バナナ	ごはん、豆腐の肉みそグラタン、ころころサラダ、コンソメスープ、みかん	ごはん、鮭の竜田揚げ、ジャーマンポテト、五目味噌汁、りんご	ごはん、高野豆腐の卵とじ、南瓜のソテー、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、チーズ巻き揚げ	牛乳、利休餅	牛乳、クロックムッシュ	牛乳、焼き芋	ミルクカルピス、チョコボルガ	牛乳、ぼたぼた焼き、五穀ビスケット
午前	12 牛乳、バナナ	13 牛乳、みかん	14 牛乳、りんご	15 牛乳、バナナ	16 牛乳、みかん	17
昼食	もち麦ごはん、魚の味噌マヨネーズ焼き、きんぴらごぼう、卵スープ、りんご	ごはん、ばってん揚げ、海藻サラダ、白菜の味噌汁、バナナ	ロールパン、キャロットシチュー、スパゲティサラダ、ゆでブロッコリー、みかん	ごはん、イタリアンスパゲッティ、ポパイサラダ、ミルクスープ、みかん	麦ごはん、ひじきの白和え、南瓜の含め煮、すり身の味噌汁、バナナ	おゆうぎ会
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	フルーツ寒天、おやつ昆布（以上児）	お茶、しそちりめんおにぎり	牛乳、ホットドッグ	ココアミルク、おからのパウンドケーキ	
午前	19 牛乳、バナナ	20 牛乳、マルボーロ	21 牛乳、バナナ	22 牛乳、みかん	23 牛乳、りんご	24 牛乳、Caウエハース
昼食	ごはん、白身魚のムニエル、ポイル野菜（ドレッシング）、ジュリアンスープ	ごはん、チキン南蛮（タルタルソース）、ブロッコリーの塩茹で、トマト、マカロニサラダ、わかめスープ、フルーツ盛り	十六穀ごはん、豆乳コーンチャウダー、えびのケチャップ炒め、きゅうりもみ、みかん	ごはん、手羽中の煮物、にんじんしりしり、厚揚げの味噌汁、りんご	キーマカレー、フレンチサラダ（以上児）、野菜スープ（未満児）、バナナ	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、にんじんきんぴら、かき玉汁、バナナ
午後	フルーツヨーグルト和え	牛乳、ロールケーキ（いちご）、プチうすやき	牛乳、お好み焼き	牛乳、ミルクスコーン	牛乳、クリスマスホットケーキ	牛乳、ココナッツサブレ、ルヴァンクラッカー
午前	26 牛乳、みかん	27 牛乳、りんご	28 牛乳、バナナ			
昼食	もち麦ごはん、魚のチーズピカタ、オーロラ和え、カラフルスープ、りんご	ごはん、鶏肉のレモン焼き、花野菜のごまマヨネーズ、ふわふわスープ、バナナ	ごはん、ごぼう天うどん、ほうれんそうのごま和え、トマト、みかん			
午後	ヨーグルト、どうぶつビスケット	牛乳、ポップコーン	牛乳、お菓子盛り合わせ			

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。
 ※2日、9日、16日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

- ◆5日に、うめ組さんはチーズ巻き揚げを手作りします。
- ◇14日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。
- ◆23日に、以上児さんはホットケーキにデコレーションをします。

	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	512	20.5	16.7	1.8
3歳未満児	459	18.4	15.4	1.5