



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
きびご飯 豚肉とパインの炒め 花畑サラダ 大根とわかめのみそ汁 りんご	麦ご飯 鶏肉のマーマレード煮 鮭イリチー ナムル わかめとえのきのみそ汁 みかん	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン レタス入りごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ ぶどう	きびご飯 ミヌダル 花野菜炒め わかめとソーメンのすまし汁 バナナ	麦ご飯 レバーフライ 酢みそ和え クーリジシ オレンジ	ピラフ 豆乳クリームシチュー フルーツ
【赤】豚・もも・赤肉・卵・ハム、カットわかめ、保育ミルク、豚ひき肉、焼きのり 【黄】胚芽米、きび強化米、調合油、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、米(はいが精米・水稲) 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、ブロックリー、ヨーグルト、大根、りんご	【赤】鶏もも、卵、まぐろ、ツナ缶詰、わかめ、ミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、車ふ、油、ごま油、バター、油、粉、ホットケーキ、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】オレノジ、マーマレード、高糖度キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、ねぎ、温州みかん	【赤】鮭、ミルク、あさり缶、粉チーズ、ベーコン、ごんぼ、つくだ、菜、焼きのり 【黄】ロールパン、油、バター、小麦粉、マカロニ、パン粉、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ほうれん草、ごぼう、人参、コン、缶、レタス、キャベツ、セロリ、ぶどう	【赤】豚肩ロース(3ミリ厚さ)、ウインナー、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、黒ゴマ、油、そうめん、花魁、さつま芋 【緑】カリフラワー、ブロックリー、ヨーグルト、バナナ	【赤】豚レバー、豚、グアヤマス、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、薄力粉、パン粉、油、三温糖、きゅうり、こんにやく、フランスパン、砂糖、バター 【緑】にんにく(おろし)、しらす(茹)、カットわかめ、キャベツ、人参、干椎茸、大根、オレンジ	【赤】鶏もも、あさり缶、豆乳、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、有塩バター、じゃが芋、マカロニ、油、薄力粉、バター、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、グリーンピース、冷凍、キャベツ、フルーツ
ミルク 油みそおにぎり	ミルク アップルパンケーキ	麦茶 昆布おにぎり	ミルク 焼き芋	ミルク きな粉ラスク	ミルク 菓子パン
9	10	11	12	13	14
麦ご飯 すき焼き風煮 マカロニとりんごのサラダ 生椎茸とわかめのみそ汁 みかん	きびご飯 イカ墨汁 ポテトコロッケ ブロックリーおかか和え りんご	スパゲティナポリタン ひじきと竹輪のサラダ 白菜の中華スープ オレンジ	麦ご飯 鶏肉の変わり焼き レタス入りきんぴらごぼう 青菜入りコーンスープ バナナ	きびご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め 白菜とじゃが芋のスープ みかん	生活発表会
【赤】牛・肩ロース、生揚げ、卵、ハム、チーズ、ヨーグルト、全脂無糖、カットわかめ、保育ミルク、削り節、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ 【緑】白菜、人参、ほうれん草、根深ねぎ、りんご、きゅうり、玉ねぎ、生椎茸、温みかん	【赤】白いか、豚肩ロース、豚、ひき肉、スキムミルク、卵、削り節、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、揚げ油、ごま油、薄力粉、三温糖、油 【緑】大根、人参、玉ねぎ、ミックスベジタブル、ブロックリー、ヨーグルト、りんご	【赤】豚・肩ロース、ベーコン、ひじき、焼き竹輪、かに、棒、ミルク、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト缶、ホール、にんにく、きゅうり、ヨーグルト、白菜、水、オレンジ	【赤】鶏・もも、粉チーズ、蒸しかまぼこ、しらす、干し、卵、ハム、ロース、ミルク、もずく、まぐろ、油漬缶、削り節 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、グラニュー糖、パン粉、油、いりご、片栗粉、薄力粉 【緑】乾パセリ、ごぼう、人参、大根、ほうれん草、葉、冷凍、玉ねぎ、しめじ、ヨーグルト、バナナ、にら	【赤】さけ、豚・肩ロース、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、薄力粉(1等)、バター、グラニュー糖、三温糖 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、キャベツ、にんじん、もやし、青ピーマン、白菜、えのきたけ、じゃが芋、温州みかん、りんご、人参(おろす)	
ミルク おかかおにぎり	ミルク ブアマンケーキ	ミルク 塩おにぎり	ミルク モズク入りヒラヤーチー	ミルク マーブルクッキー	
16	17	18	19	20	21
きびご飯 卵とかに棒のけんちん焼き 切干大根炒め 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	麦ご飯 西京焼き 茹でブロックリー 炒めなます 豆腐入りコーンクリーム みかん	豆腐とほうれん草のカレー 白菜とみかん缶のサラダ わかめと卵のすまし汁 ぶどう	ジュウシー 鮭の塩麹焼き 胡瓜とみかん缶の和え物 南瓜ともやしのみそ汁 りんご	桜えびと小松菜の混ぜご飯 ミートローフ さわやかキャベツ ころころスープ みかん	からし菜のチャーハン 豚汁 チーズ フルーツ
【赤】沖繩豆腐、かに棒、卵、まぐろ、油漬缶、刻み昆布、豚肩ロース、カットわかめ、ミルク、チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、油、こんにやく、三温糖、片栗粉、ホットケーキ粉 【緑】玉ねぎ、ブロックリー、切り干し大根、干椎茸、白菜、人参、えのきたけ、バナナ	【赤】鮭、油揚げ、豆腐、保育、卵、わかめ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、グラニュー糖、油 【緑】ブロックリー、大根、人参、れんこん、干椎茸、小松菜、玉ねぎ、コーンクリーム缶、温州みかん、野菜ジュース	【赤】沖繩豆腐、豚、ひき肉、卵、わかめ、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、片栗粉、小麦粉(沖繩製粉)、黒砂糖粉 【緑】ほうれん草、玉ねぎ、人参、りんご、白菜、きゅうり、みかん、缶、ねぎ、ぶどう	【赤】豚三枚肉、調合油、わかめ、ミルク、卵、加糖練乳、コンデンスミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、薄力粉(1等)、黒砂糖、油 【緑】人参、干椎茸、ねぎ、鮭切り身、トマト、きゅうり、みかん、缶、南瓜、もやし、りんご	【赤】合いひき肉、プロセスチーズ、卵、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、パン粉、片栗粉、ショートケーキ 【緑】小松菜、さくらえび、玉ねぎ(炒める)、ミックスベジタブル、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)、ブロックリー、ヨーグルト、クリーム、南瓜、人参、温州みかん	【赤】ベーコン、納豆、豚、肩ロース、チーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油、南瓜、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、大根、根深ねぎ、フルーツ
ミルク もちもちチーズパン	野菜ジュース わかめおにぎり	ミルク タンナファクルー バナナ	ミルク ブリッツ	ミルク お誕生ケーキ(ヨーグルト)	ミルク 菓子パン
23	24	25	26	27	28
ロールパン ボルシチ 和風マカロニサラダ みかん	お弁当会	コーンとエビのピラフ チキンフラワー スパゲティマト ほうれん草のポタージュスープ いちご	餅つき会	年越し沖繩そば ブロックリーとツナのサラダ タロ芋の甘空揚げ みかん	豚生姜焼き丼 白菜のレモン和え わかめと豆腐のみそ汁 フルーツ
【赤】鶏・もも、鮭、フレーク、ミルク、卵、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース(食塩無添加)、きゅうり、ヨーグルト、ミトマ、温州みかん	【赤】ミルク、卵、加糖練乳 【黄】三温糖、薄力粉(1等)、バター、黒砂糖 【緑】	【赤】むき海老、若鶏、羊羽元(切り開く)、ベーコン、豆乳、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、片栗粉、揚げ油、じゃがいも、めん粉、グラニュー糖、薄力粉、溶かしバター 【緑】ほうれん草、ごぼう、れんこん、大根、人参、干しいたけ、りんご、みかん	【赤】豚肉、高野豆腐、ミルク、卵 【黄】もち米、きび、紅芋、さつま芋、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、めん粉、グラニュー糖、薄力粉、溶かしバター 【緑】ほうれん草、ごぼう、れんこん、大根、人参、干しいたけ、りんご、みかん	【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、まぐろ、缶水漬、保育ミルク 【黄】沖繩そば、砂糖、マヨネーズ(卵黄型)、タロ芋(冷凍)、水、あめ、揚げ油、野菜クラッカー 【緑】ねぎ、ブロックリー、玉ねぎ(みじん)、人参、温州みかん、	【赤】豚肩ロース、わかめ、豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、菓子パン 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、白菜、レモン汁、葉ねぎ、パイン缶
ミルク 鮭おにぎり	ミルク マーラーカオ	ミルク クリスマスクッキー	ミルク 人参ケーキ	ゼリー 野菜クラッカー	ミルク 菓子パン
30	31				
年末休み	年末休み				

【赤】血や肉・骨となる  
【黄】熱や力となる  
【緑】体の調子を整える

たまご  
えび・いか・かに  
ごま

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。