



献立表



2025年12月

杉戸中央みちのこ保育園(卵アレルギー)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根そぼろ煮 みそ汁	551.9(469.5) 21.1(17.6) 16.8(15.5) 2.0(1.6)	米、里芋、小麦粉、三温糖、油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、玉葱、人参、もやし、えのきたけ、生椎茸、にら、干しぶどう、きぬさや、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン牛乳	ロックビスケット牛乳
02火	ご飯 さばのりんごソースかけ 白菜のゆかり和え みそ汁	532.7(464.4) 22.4(18.8) 18.1(17.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、豆腐、生鮭、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	白菜、かぶ、りんご、人参、胡瓜、玉葱、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢	星たべよ牛乳	豆乳くずもち牛乳
03水	ツナときのこのスパゲティ ミートボールのトマト煮 キャベツスープ	543.1(475.0) 24.1(19.6) 16.7(16.8) 2.1(1.6)	スパゲッティ、米、じゃがいも、天かす、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、ホールトマト缶、キャベツ、しめじ、人参、えのきたけ、生椎茸、ピーマン、ホールコーン缶、グリーンピース、にんにく、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい牛乳	たぬきおにぎり牛乳
04木	ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 みそ汁	517.1(463.1) 24.1(20.1) 18.6(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、木綿豆腐、生揚げ、焼き竹輪、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	えのきたけ、人参、きぬさや(冷凍)、ひじき、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、みりん、カレー粉、食塩	ビスコ牛乳	水ようかん牛乳
05金	鶏そぼろご飯 かきいりのムニエル ポトフ風 中華スープ	547.0(454.5) 22.9(18.7) 17.6(15.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、かきいり、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉	大根、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、玉葱、ゆで筍、にら、葉ねぎ、しょうが、干椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ビスケット牛乳	サーターアングダー牛乳
06土	ホットサンド(ツナマヨ、チーズ) かにかまサラダ かぼちゃポタージュ	535.2(394.6) 21.2(14.6) 18.6(14.4) 2.4(1.5)	食パン、三温糖、油、ごま	牛乳、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、バター	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、胡瓜	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい牛乳	スモアサンド牛乳
08月	ご飯 豚肉のくわ焼き スパゲティサラダ みそ汁	568.1(505.8) 22.8(19.4) 16.6(14.8) 1.5(1.5)	米、ホットケーキミックス、スパゲッティ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	人参、玉葱、胡瓜、マーマレード、ピーマン、しょうが、カットわかめ、もやし	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	オレンジケーキ牛乳
09火	ご飯 あじのパン粉焼き キャベツの磯和え みそ汁	545.8(472.4) 20.0(17.4) 18.9(17.2) 2.2(1.8)	米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かおぼこ、バター	キャベツ、人参、もやし、カットわかめ、あおのり、パセリ	ガーリックパウダー、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	さつまいもチップス牛乳
10水 絵本 給食	カレーライス ラーメン フルーツヨーグルト	600.9(498.8) 23.4(19.3) 16.6(15.1) 2.3(1.7)	米、生中華めん、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏むね肉(皮付き)、ツナ水煮缶、粉チーズ、バター	玉葱、もも缶、みかん缶、パイ缶、かぼちゃ、人参、ホールコーン缶、ホールコーン缶、ピーマン、トマト、葉ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、カレールウ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩	麦ふあー牛乳	ケークサレ牛乳
11木	ご飯 五目野菜つくね みそポテト すまし汁	533.5(479.6) 19.8(17.4) 17.6(15.6) 2.6(2.0)	米、焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきたけ、玉葱、人参、れんこん、葉ねぎ、生椎茸、いんげん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	焼きそば牛乳
12金	ねぎ塩豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁 りんご	554.4(487.7) 23.9(20.2) 16.8(15.7) 2.4(2.0)	米、里芋、食パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、むきえび、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大根、しめじ、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、いんげん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ	ビスケット牛乳	エビパン牛乳
13土	キッズピビンバ ポテトサラダ すまし汁	544.4(499.0) 20.2(18.5) 21.0(18.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ビザ用チーズ、ツナ水煮缶	もやし、ほうれん草、人参、胡瓜、玉葱、生椎茸、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	チーズナン牛乳
15月	ご飯 凍り豆腐と挽肉の挟み煮 のり塩ナムル みそ汁	531.3(463.4) 23.8(19.9) 16.9(15.9) 2.9(2.2)	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ	小松菜、キャベツ、玉葱、もやし、なめこ、人参、ピーマン、焼きのり、にんにく、黒きくらげ、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	マカロニホリタン牛乳
16火	ご飯 ボークチャップ かぼちゃサラダ みそ汁	577.6(499.9) 20.1(16.9) 18.0(17.2) 2.0(1.6)	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	玉葱、かぼちゃ、人参、なめこ、大根、小松菜、しめじ、たくあん、胡瓜、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	星たべよ牛乳	デュモツパ牛乳
17水 誕生会 メニュー	赤飯 さばのカレー竜田 納豆のさっぱりサラダ みそ汁	591.8(492.5) 24.9(18.4) 20.2(17.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、小麦粉、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	ジョアブレン、生鮭、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、チーズ、油揚げ、牛乳、カルピス	小松菜、長葱、人参、切干大根	しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	きなこせんべい牛乳	ブラウニー 幼児:ジョア 乳児:カルピス
18木	ご飯 山賊焼き 白菜と昆布の和え物 おでん風汁	532.0(487.2) 22.4(19.4) 16.6(16.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、生食ちくわ、しらす干し	大根、白菜、玉葱、しらたき、しめじ、人参、しょうが、干椎茸、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ牛乳	肉まん風牛乳
19金	ひじきふりかけご飯 あじのかば焼き ほうれん草のお浸し 豆乳みそ汁	526.6(479.3) 24.1(21.0) 14.4(14.5) 2.2(1.8)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し	ほうれん草、玉葱、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、人参、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	ビスケット牛乳	かぼちゃ蒸しパン牛乳
20土	ピザトースト 中華スープ バナナ	540.3(456.5) 20.7(17.5) 18.9(15.9) 2.8(2.2)	食パン、米、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ウインナー、しらす干し	バナナ、玉葱、ホールコーン缶、人参、ピーマン、しそ、カットわかめ	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい牛乳	肉巻きおにぎり牛乳
22月 餅つき 冬至	ほうとうどん 油揚げ餃子 ヨーグルト寒天みかんソース	520.1(462.7) 20.9(18.4) 18.1(16.6) 2.1(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、はちみつ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、大根、キャベツ、人参、れんこん、にら、長葱、なめこ、パイ缶、にんにく、しょうが、かんてん	本みりん、しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	いもち(2種) 牛乳
23火	菜飯 かきいりの塩ちゃんこ風 ピーマンソテーすりし汁	533.1(464.5) 22.1(18.3) 16.0(15.0) 2.2(1.7)	米、食パン、ピーマン、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、かきいり、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	白菜、れんこん、大根、人参、だいこん、玉葱、生椎茸、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	バター、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ソフトサラダせんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
24水 クリスマス メニュー	ジャムサンド サーモンシチュー クリスマスケーキ	593.5(490.6) 31.8(25.7) 20.1(17.7) 2.6(1.9)	食パン、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、小麦粉、油	牛乳、豆腐、鶏むね肉(皮付き)、生鮭、セザンチン	玉葱、人参、いちごジャム、コロコロ、いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦ふあー牛乳	ココアプリン牛乳
25木	ご飯 鶏の治部煮 青菜のエビ和え みそ汁	565.7(517.0) 20.4(18.1) 19.3(17.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから(旧来製法)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	大根、ほうれん草、白菜、人参、もやし、しめじ、ごぼう、切干大根、きぬさや、干しぶどう、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	おかからスコーン牛乳
26金	ご飯 たらの肉みそ焼き 炒り豆腐 すまし汁	484.0(434.5) 24.6(20.8) 17.0(15.6) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、油、焼ふ(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、たら、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、大根、ほうれん草、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、干椎茸、しそ、パセリ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ	ビスケット牛乳	ハッシュドポテト牛乳
27土	ロコモコ丼 さつまいものサラダ トマトのスープ	533.0(451.4) 19.4(16.6) 16.9(14.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、スライスチーズ	玉葱、バナナ、キャベツ、胡瓜、トマト、人参、ホールコーン缶、トマトピューレ、干しぶどう	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	バナナマフィン牛乳



献立表



2025年12月

杉戸中央まちのこ保育園(バナナアレルギー)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根そぼろ煮 みそ汁	551.9(469.5) 21.1(17.6) 16.8(15.5) 2.0(1.6)	米、里芋、小麦粉、三温糖、油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、玉葱、人参、もやし、えのきたけ、生椎茸、にら、干しぶどう、きぬさや、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン牛乳	ロックビスケット牛乳
02火	ご飯 さばのりんごソースかけ 白菜のゆかり和え みそ汁	532.7(464.4) 22.4(18.8) 18.1(17.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、豆腐、生鮭、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	白菜、かぶ、りんご、人参、胡瓜、玉葱、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢	星たべよ牛乳	豆乳くずもち牛乳
03水	ツナときのこのスパゲティ ミートボールのトマト煮 キャベツスープ	543.1(475.0) 24.1(19.6) 16.7(16.8) 2.1(1.6)	スパゲッティ、米、じゃがいも、天かす、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、ホールトマト缶、キャベツ、しめじ、人参、えのきたけ、生椎茸、ピーマン、ホールコーン缶、グリーンピース、にんにく、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい牛乳	たぬきおにぎり牛乳
04木	ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 みそ汁	517.1(463.1) 24.1(20.1) 18.6(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、木綿豆腐、生揚げ、焼き竹輪、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	えのきたけ、人参、きぬさや(冷凍)、ひじき、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、みりん、カレー粉、食塩	ビスコ牛乳	水ようかん牛乳
05金	鶏そぼろご飯 かれいのムニエル ポトフ風 中華スープ	547.0(454.5) 22.9(18.7) 17.6(15.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉	大根、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、玉葱、ゆで筍、にら、葉ねぎ、しょうが、干椎茸、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ビスケット牛乳	サーターアングダー牛乳
06土	ホットサンド(ツナマヨ、火腿チー) かにかまサラダ かぼちゃポタージュ	535.2(394.6) 21.2(14.6) 18.6(14.4) 2.4(1.5)	食パン、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、火腿、バター	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、胡瓜	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい牛乳	スモアサンド牛乳
08月	ご飯 豚肉のくわ焼き スパゲティサラダ みそ汁	568.1(505.8) 22.8(19.4) 16.6(14.8) 1.5(1.5)	米、ホットケーキミックス、スパゲッティ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	人参、玉葱、胡瓜、マーマレード、ピーマン、しょうが、カットわかめ、もやし	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	オレンジケーキ牛乳
09火	ご飯 あじのパン粉焼き キャベツの磯和え みそ汁	545.8(472.4) 20.0(17.4) 18.9(17.2) 2.2(1.8)	米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、バター	キャベツ、人参、もやし、カットわかめ、あおのり、パセリ	ガーリックパウダー、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	さつまいもチップス牛乳
10水 絵本 給食	カレーライス ラーメン フルーツヨーグルト	600.9(498.8) 23.4(19.3) 16.6(15.1) 2.3(1.7)	米、生中華めん、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏むね肉(皮付き)、ツナ水煮缶、粉チーズ、バター	玉葱、もも缶、みかん缶、パイ缶、かぼちゃ、人参、ホールコーン缶、ホールコーン缶、ピーマン、トマト、葉ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、カレールウ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩	麦ふあー牛乳	ケークサレ牛乳
11木	ご飯 五目野菜つくね みそポテト すまし汁	533.5(479.6) 19.8(17.4) 17.6(15.6) 2.6(2.0)	米、焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきたけ、玉葱、人参、れんこん、葉ねぎ、生椎茸、いんげん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	焼きそば牛乳
12金	ねぎ塩豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁 りんご	554.4(487.7) 23.9(20.2) 16.8(15.7) 2.4(2.0)	米、里芋、食パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、むきえび、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大根、しめじ、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、いんげん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ	ビスケット牛乳	エビパン牛乳
13土	キッズピビンバ ポテトサラダ かきたまスープ	544.4(499.0) 20.2(18.5) 21.0(18.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ビザ用チーズ、ツナ水煮缶	もやし、ほうれん草、人参、胡瓜、玉葱、生椎茸、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	チーズナン牛乳
15月	ご飯 凍り豆腐と挽肉の挟み煮 のり塩ナムル みそ汁	531.3(463.4) 23.8(19.9) 16.9(15.9) 2.9(2.2)	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ	小松菜、キャベツ、玉葱、もやし、なめこ、人参、ピーマン、焼きのり、にんにく、黒きくらげ、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	マカロニホリタン牛乳
16火	ご飯 ボークチャップ かぼちゃサラダ みそ汁	577.6(499.9) 20.1(16.9) 18.0(17.2) 2.0(1.6)	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	玉葱、かぼちゃ、人参、なめこ、大根、小松菜、しめじ、たくあん、胡瓜、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	星たべよ牛乳	デューモツバ牛乳
17水 誕生会 メニュー	赤飯 さばのカレー竜田 納豆のさっぱりサラダ みそ汁	591.8(492.5) 24.9(18.4) 20.2(17.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、小麦粉、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	ジョアブレン、生鮭、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、さざ(乾)、チーズ、油揚げ、牛乳、カルピス	小松菜、長葱、人参、切干大根	しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	きなこせんべい牛乳	ブラウニー 幼児:ジョア 乳児:カルピス
18木	ご飯 山賊焼き 白菜と昆布の和え物 おでん風汁	532.0(487.2) 22.4(19.4) 16.6(16.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、生食ちくわ、しらす干し	大根、白菜、玉葱、しらたき、しめじ、人参、しょうが、干椎茸、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ牛乳	肉まん風牛乳
19金	ひじきふりかけご飯 あじのかば焼き ほうれん草のお浸し 豆乳みそ汁	526.6(479.3) 24.1(21.0) 14.4(14.5) 2.2(1.8)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し	ほうれん草、玉葱、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、人参、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	ビスケット牛乳	かぼちゃ蒸しパン牛乳
20土	エッグビザトースト 中華スープ ジョア	540.3(456.5) 20.7(17.5) 18.9(15.9) 2.8(2.2)	食パン、米、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ウインナー、しらす干し	玉葱、ホールコーン缶、人参、ピーマン、しそ、カットわかめ	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい牛乳	肉巻きおにぎり牛乳
22月 餅つき 冬至	ほうとうどん 油揚げ餃子 ヨーグルト寒天みかんソース	520.1(462.7) 20.9(18.4) 18.1(16.6) 2.1(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、はちみつ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、大根、キャベツ、人参、れんこん、にら、長葱、なめこ、パン缶、にんにく、しょうが、かんてん	本みりん、しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	いもち(2種) 牛乳
23火	菜飯 かれいの塩ちゃんこ風 ビーフンソテーすり流し汁	533.1(464.5) 22.1(18.3) 16.0(15.0) 2.2(1.7)	米、食パン、ピーマン、小麦粉、三温糖、グリュエール糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、かれい、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	白菜、れんこん、大根、人参、だいこん、玉葱、生椎茸、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	バター、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ソフトサラダせんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
24水 クリスマス メニュー	ジャムサンド サーモンシチュー クリスマスチキン	593.5(490.6) 31.8(25.7) 20.1(17.7) 2.6(1.9)	食パン、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、小麦粉、油	牛乳、豆腐、鶏むね肉(皮付き)、生鮭、セザンチン	玉葱、人参、いちごジャム、コロコロ、いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦ふあー牛乳	ココアプリン牛乳
25木	ご飯 鶏の治部煮 青菜のエビ和え みそ汁	565.7(517.0) 20.4(18.1) 19.3(17.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから(旧来製法)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	大根、ほうれん草、白菜、人参、もやし、しめじ、ごぼう、切干大根、きぬさや、干しぶどう、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	おかからスコーン牛乳
26金	ご飯 たらの肉みそ焼き 炒り豆腐 すまし汁	484.0(434.5) 24.6(20.8) 17.0(15.6) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、油、焼ふ(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、たら、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、大根、ほうれん草、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、干椎茸、しそ、パセリ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ	ビスケット牛乳	ハッシュドポテト牛乳
27土	ロコモコ丼 さつま芋のサラダ トマトと卵のスープ	533.0(451.4) 19.4(16.6) 16.9(14.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、スライスチーズ	玉葱、キャベツ、胡瓜、トマト、人参、ホールコーン缶、トマトビュール、干しぶどう	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	マフィン牛乳