

日	曜日	献立名	使用する主な食材			おやつ			
						未満児10時	全児童3時		
1	木	スパゲティナポリタン・ポパイスープ ヨーグルト	スパゲティ マッシュルーム <small>牧場の朝ヨーグルト(プレーン)</small>	ロースハム ほうれん草 バタークッキー	たまねぎ えのきだけ ミックスジュース	ピーマン にんじん マンナビスケット	マンナビスケット バタークッキー ミックスジュース		
2	金	コロ玉カレー・さっぱりサラダ オレンジ (ごはん)	うずら卵 にんじん 福神漬	国産豚肩ロース グリーンピース もやし	じゃがいも スキムミルク かにかまぼこ	たまねぎ カレールウ みずな	かーさんケット	フチあんぱん 牛乳	
3	土	保育発表会 (巻き寿司)							
5	月	オムレツ・シャーマンポテト 鶏そぼろ・豆腐のスープ (ごはん)	プレーンオムレツ 豚ベーコン ほうれん草	レタス パセリパウダー にんじん	じゃがいも 鶏ひき肉 ベジタベ	たまねぎ 絹ごし豆腐 牛乳	ミニゼリー	ベジタベ 牛乳	
6	火	いかカツ・はるさめソテー さつまいものみそ汁 (納豆ごはん)	いかカツ 魚肉ソーセージ ビスコ	にんじん みずな ミルクココア	はるさめ さつまいも スキムミルク	たまねぎ 油揚げ 牛乳	ヨーグルト	ビスコ ココアミルク	
7	水	ぎせい豆腐・ピーナッツ和え 葉大根のみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 たまご ピーナッツバター	にんじん ブロッコリー 葉だいこん	干しいだけ スライスかまぼこ だいこん	万能ねぎ 粉末ピーナッツ 板ふ	キャンディチーズ	ばかうけ 牛乳	
8	木	黒石焼きそば・きのこの澄まし汁 いちごヨーグルト	黒石焼きそば にんじん わかめ	国産豚肩ロース ピーマン <small>牧場の朝ヨーグルト(いちご)</small>	もやし えのきだけ ポテルカ	たまねぎ たまご こつぶっこ	白桃缶	ポテルカ (未:こつぶっこ) 牛乳	
9	金	ほたてシチュー・コールスロー オレンジ (クロワッサン)	ミニ貝柱 にんじん きゃべつ	国産豚肩ロース グリーンピース ロースハム	じゃがいも スキムミルク スイートコーン	たまねぎ シチューベース トマト	マンナウエファ	揚一番 牛乳	
10	土	親子丼・青菜のみそ汁 バナナ (ごはん)	たまご 絹さや バナナ	鶏肉 チンゲン菜 瀬戸の夕揚	たまねぎ しめじ ハニードーナツ	しらたき にんじん ピルクル	お子様せんべい	瀬戸の夕揚 (未:ミニドーナツ) ピルクル	
12	月	豆腐ステーキ豚肉のせ・カラフル和え 納豆・かぼちゃのみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 こまつな 納豆	豚ひき肉 筍かま かぼちゃ	たまねぎ スイートコーン 油揚げ	万能ねぎ にんじん グラハムビスケット	いかちび	グラハムビスケット マミー	
13	火	お好み焼き卵・マールサラダ はんぺんの澄まし汁 (ごはん)	たまご じゃがいも にんじん	きゃべつ さつまいも スキムミルク	むきえび 魚肉ソーセージ はんぺん	あおのり きゅうり 干しいだけ	ミニゼリー	プチクリームパン 牛乳	
14	水	サーモンフライ・ドレッシングかけ ほうれん草のみそ汁・オレンジ (ふりかけごはん)	サーモンフライ みずな ポテコ	レタス ほうれん草 牛乳	だいこん 高野豆腐 マンナウエファ	ロースハム オレンジ 米	マンナウエファ	ポテコ 牛乳	
15	木	エビピラフ・ツリーハンバーグ つるつるわかめスープ・りんごゼリー	エビピラフ かにかまぼこ 絹ごし豆腐	もみの木型ハンバーグ にんじん りんごゼリー	星型オムレツ プチトマト ケーキ	ブロッコリー つるつるわかめ 牛乳	ピルクル	ケーキ 牛乳	
16	金	チキンカレー・ミネラル和え ヨーグルト (ごはん)	鶏肉 グリーンピース もやし	じゃがいも スキムミルク スライスかまぼこ	たまねぎ カレールウ わかめ	にんじん 福神漬 むき枝豆	パイン缶	クラッカー(卵・ア) さやえんどう(未:ポーロ) 牛乳	
17	土	サンロード青森 発表会 (巻き寿司)							
19	月	華風卵焼き・ツナポテトサラダ しめじの豆乳みそ汁 (納豆ごはん)	たまご プチトマト むき枝豆	かにかまぼこ じゃがいも スキムミルク	もうそう シーチキン しめじ	にら にんじん たまねぎ	ミニゼリー	カルシウムせんべい 牛乳	
20	火	さつまいもシチュー・中華風和え いちごヨーグルト (バターロール)	鶏肉 グリーンピース かにかまぼこ	さつまいも スキムミルク スイートコーン	たまねぎ シチューベース 牧場の朝ヨーグルト(いちご)	にんじん きゃべつ ココアウエハース	ポーロ	ココアウエハース りんごジュース	
21	水	さばのこま焼き・きざみ昆布の炒り煮 卵豆腐の澄まし汁・みかんゼリー (ごはん)	さば にんじん 卵豆腐	白いりごま 糸こんにゃく 万能ねぎ	レタス さつまいも みかんゼリー	きざみ昆布 いんげん まがりせんべい	ハイハイ	まがりせんべい 牛乳	
22	木	手作りお弁当の日						ピルクル	クリスマスデザート 牛乳
24	土	鶏の照り焼き丼・わかめのみそ汁 バナナ <small>アンパンマンのソフトせんべい</small>	鶏肉 えのきだけ バナナ	ほうれん草 バナナ 米	わかめ しっとりソフトクッキー	かぼちゃ ピルクル	アンパンマンのソフトせんべい	しっとりソフトクッキー ピルクル	
26	月	麻婆豆腐・ちくわの磯香焼き かき玉スープ (ごはん)	木綿豆腐 ねぎ トマト	豚ひき肉 グリーンピース たまご	たまねぎ ちくわ チンゲン菜	にんじん あおのり ハッピーターン	塩A字ビスケット	ハッピーターン 牛乳	
27	火	肉じゃが春雨・ドレッシング和え だいこんのみそ汁 (ごはん)	はるさめ にんじん スイートコーン	豚ひき肉 いんげん だいこん	じゃがいも ブロッコリー わかめ	たまねぎ むきえび 高野豆腐	みかん缶	とんがりコーン 牛乳	
28	水	年越しうどん バナナ <small>アンパンマンのオヤサイせんべい</small>	茹うどん ほうれん草	油揚げ 万能ねぎ 牛乳	たまご バナナ 白い風船	スライスかまぼこ トルテビスケット	白い風船	トルテビスケット (未:アンパンマンのオヤサイせんべい) 牛乳	

今月のふるさと産品

8日 黒石焼きそば 平たい麺のソース焼きそばです。

15日 つるつるわかめスープ 津軽西海岸のわかめをめんタイプに仕上げた食材です。



作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課  
給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。  
15日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。  
( ) は未満児の主食となっております。

