

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ○は午後おやつ)		
					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
1	火	麦茶 ももヨーグルト	バターロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華スープ、フレッシュナッブル	野菜ジュース せんべい	焼きそばめん、 ロールパン、油、ごま油	豚肉、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、あおのり、◎もも缶、パイナップル
2	水	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、白菜サラダ、わかめとじゃが芋の味汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、じゃがいも、 油、砂糖、米粉	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、はくさい、にら、りんご、もやし、きゅうり、干しぶどう、カットわかめ
3	木	麦茶 たまごボーロ	食パン、エビかつ、ピーンズサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	食パン、米ぬか油、マヨネーズ、はるさめ(緑豆)	○牛乳、ハム、大豆水煮缶、○脱脂粉乳、えび	○バナナ、グレープフルーツ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん
4	金	麦茶 スティック大根	ビビンバ丼、じゃこサラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、煮干し、米みそ○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、しょうが、ごま
5	土	オレンジジュース せんべい	生活発表会		せんべい		◎オレンジ果汁
7	月	麦茶 せんべい	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、砂糖、○油、○砂糖、食パン	○牛乳、米みそ、たらこ、豚肉(もも)、凍り豆腐、○脱脂粉乳、じゃこ、チーズ	グレープフルーツ、ごぼう、こんにやく、もやし、ぶなしめじ、こまつな、○にんじん、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、コーン
8	火	麦茶 スティック人参	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、ベーコンスープ、オレンジ	ジョア お茶めな大豆	食パン、さつまいも、マヨネーズ、◎砂糖	トマトオムレツ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ、◎にんじん
9	水	麦茶 ミルクパン	鶏ちゃんうどん、ニラまんじゅう、オレンジ	牛乳・ミルク おにぎり	ゆでうどん、○米、油、◎ミルクパン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、豚挽き肉	オレンジ、はくさい、だいこん、板こんにやく、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、○焼きのり、ニラ
10	木	麦茶 バナナ	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ○脱脂粉乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、もやし、ぶなしめじ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、ごま、焼きのり、干しいたけ、バナナ
11	金	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、タンドリーチキン、ごぼうサラダ、白菜とソーセージのスープ、りんご	牛乳・ミルク 蒸かし芋	食パン、○さつまいも、マヨネーズ、油、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ヨーグルト、卵、ちくわ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	はくさい、きゅうり、りんご、ごぼう、コーン、にんにく、ごま、◎みかん缶
12	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん
14	月	麦茶 ビスケット	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、けんちん汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、さといも、油、砂糖	○牛乳、ぎんざけ、木綿豆腐、しらす干し、いわし○脱脂粉乳	こまつな、グレープフルーツ、○バナナ、板こんにやく、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう
15	火	麦茶 クラッカー	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、もやしスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	食パン、じゃがいも、米ぬか油、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、キャベツ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、トマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム、ヤングコーン、カットわかめ
16	水	麦茶 やさしいパン	醤油ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	中華めん、油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉	グレープフルーツ○バナナ、キャベツ、○りんご、もやし、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、コーン、カットわかめ
17	木	麦茶 せんべい	パンパン、白身魚のフライ、ツナサラダ、クリームコンスープ、みかんゼリー(誕生会メニュー)	牛乳・ミルク プリン	コッペパン、じゃがいも、油	○牛乳、ツナ油漬缶、○生クリーム、ベーコン、○脱脂粉乳、ホキ	クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、パイナップル、みかん果汁
18	金	麦茶 甘食	ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリーの酢醤油和え、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、小麦粉	○牛乳、ゆで卵、さつま揚げ、ウインナーソーセージ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、ブロッコリー、板こんにやく、オレンジ、こんぶ、にんじん、グレープフルーツ
19	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム
21	月	麦茶 蒸かし芋	ご飯、さんまのおかか煮、切り干し大根のサラダ、田舎汁、みかん(冬至メニュー)	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○砂糖、マヨネーズ、○片栗粉、◎さつまいも	○牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、ツナ油漬、米みそ、いわし○脱脂粉乳、さんま	みかん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、すりごま
22	火	麦茶 チーズクラッカー	食パン、レバー入り肉団子、マカロニサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	食パン、マカロニ、マヨネーズ	○ヨーグルト(加糖)、ハム、◎プロセスチーズ、鶏レバー	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン
23	水	麦茶 アセロラゼリー	きつねうどん、やくみ、ゆでたまご、ふろふき大根の肉味噌がけ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	うどん、○グラニュー糖、○焼ふ、油、砂糖、片	○牛乳、ゆで卵、鶏ひき肉、油揚げ(甘煮)、かつお節、米みそ、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ
24	木	麦茶 せんべい	ミルクパン、ソフトパン、ミニクロワッサン、チキン原人、温野菜サラダ、星マカロニ入りミネストローネ、フルーツカクテル、りんご(クリスマスバイキング)	アイスクリーム	クロワッサン、ミルクパン、ソフトパン、油、マカロニ、砂糖	○アイスクリーム、ベーコン、鶏もも肉	ブロッコリー、りんご、トマト缶詰、もも缶、みかん缶、たまねぎ、パイナップル、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、なす
25	金	麦茶 プチダノン	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、白菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、砂糖、片栗粉、ごま油、コッペパン	○牛乳、かじき、錦糸玉子、豚挽肉、米みそ○ハム、○脱脂粉乳、ヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、もやし、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、○ピーマン、にんじん○たまねぎ、○コーン、しょうが
26	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、いちごジャム、きゅうり
28	月	麦茶 せんべい	チキンカレー、かみかみサラダ、りんご		米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	鶏むね肉、いか(くん製)	たまねぎ、オレンジ、にんじん皮むき、だいこん、きゅうり、りんご、ごま

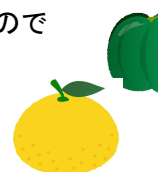
月平均

12月の食事だより

冬至・・・1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い日です。この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃは別名「なんきん」と言います。「ん」が2つある食べ物なので「運」をたくさん取り込むと言われ、冬至を境に運を盛り返す意味でかぼちゃが食べられるようになりました。

寒い冬の食事・・・寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。

また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるタンパク質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。



子ども園

エネルギー 塩分 ()は未満児
559.5(590.3) 3.2(2.9)
516.4(481.6) 1.9
554.7(511.7) 2.2(2.2)
551.4(505.0) 2.2(2.2)
586.1(468.2) 4.2(3.7)
446.7(366.4)
521.6(468.7) 2.1(1.8)
621.2(530.6) 2.1(1.9)
548.1(485.5) 1.8(1.6)
552.8(475.6) 1.9(1.7)
500.5(444.8) 2.4(2.3)
514.8(487.5) 1.4(1.2)
599.3(508.1) 2.4(2.2)
592.1(481.2) 4.1(3.5)
652.6(576.9) 2.5(2.1)
442.0(453.2) 2.5(2.6)
576.4(496.0) 2.8(2.3)
642.2(561.2) 3.0(2.7)
678.1(575.7) 2.5(2.1)
371.7(292.5) 2.0(1.2)
572(493) 2.3(1.8)

