

予 定 献 立 表

| 日付 | 曜 | 10時おやつ | 献立 | 3時おやつ | 材 料 名 | | | エネルギー 塩分 ()は未満児 |
|----------------------|---|-----------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| | | | | | 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 | 水 | 麦茶 やさしいパン | 塩ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク わかめおにぎり | ゆで中華めん、○米、油、野菜パン | ○牛乳、豚肉(肩)、○脱脂粉乳、豚挽き肉 | グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、黒きくらげ、わかめ | 651.4(512.4) 2.8(2.3) |
| 2 | 木 | 麦茶 プチダノン | ご飯、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、麩と青菜の味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク コーン蒸しパン | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、焼ふ、油、砂糖 | ○牛乳、○プチダノン、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳 | たまねぎ、オレンジ、こまつな、しらたき、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、コーン、切り干しだいこん、すりごま | 561.7(473.3) 2.2(1.9) |
| 3 | 金 | 麦茶 スティック人参 | ご飯、さばのみそ煮、白菜サラダ、けんちん汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ | 米、さといも、油、砂糖、○砂糖 | ○牛乳、さば、木綿豆腐、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、はくさい、板こんにやく、りんご、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、干しぶどう、○にんじん | 606.3(524.6) 1.9(1.9) |
| 4 | 土 | オレンジジュース、せんべい | 生活発表会 | | 米 | | ◎オレンジ果汁50%飲料 | |
| 6 | 月 | 麦茶 せんべい | ご飯、ニラ納豆、彩り和え、わかめとじゃが芋の味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク ワッフル チョコペン | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、小麦粉、チョコ | ○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、淡色みそ、○脱脂粉乳 | オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にら、たまねぎ、にんじん、カットわかめ | 519.5(484.4) 2.0(1.9) |
| 7 | 火 | 麦茶 ビスケット | 食パン、タンドリーチキン、ごぼうサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 米粉のブラウニー | ○砂糖、○米粉、マヨネーズ、はるさめ、○片栗粉、食パン | ○牛乳、鶏もも、○木綿豆腐、ヨーグルト、ちくわ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく、ごま、ココア、カレー粉 | 543.8(477.0) 2.0(1.8) |
| 8 | 水 | 麦茶 ミニかにパン | うどん、やくみ(ほうれん草・ねぎ)、大豆入りかき揚げ天ぷら、ゆでたまご、オレンジ | ヨーグルト 小魚アーモンド | 小麦粉、米ぬか油、うどん、カニパン | ○ヨーグルト(加糖)、ゆで卵、ゆで大豆、しばえび、小イワシ | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま、干しいたけ、アーモンド | 520.8(444.5) 2.0(1.8) |
| 9 | 木 | 麦茶 さといもボール | ご飯、銀サワラの照り焼き、五目きんぴら、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク ビスケット | 米、砂糖、油、ごま油、○砂糖、◎さといも(冷凍) | ○牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、なめこ、板こんにやく、れんこん、いんげん、ねぎ | 534.0(475.9) 2.3(2.2) |
| 10 | 金 | 麦茶 たまごボーロ | ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリーの酢醤油和え、オレンジ | 牛乳・ミルク ツナマヨトースト | 米、○食パン、○マヨネーズ | ○牛乳、ゆで卵、さつま揚げ、ウイナーソーセージ、○ツナ油漬缶、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、○たまねぎ | 604.7(509.7) 2.4(2.3) |
| 11 | 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 | |
| 13 | 月 | 麦茶 甘食 | ご飯、白身魚の南蛮漬け、ひじきサラダ、かき玉汁、グレープフルーツ | 牛乳、ミルク 麩のラスク | 米、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、麩、グラニュー糖 | ホキ、卵、バター | グレープフルーツ、レタス、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にら、ひじき | 525.7(390.8) 1.7(1.4) |
| 14 | 火 | 麦茶 蒸かし芋 | 食パン、トマトオムレツ、れんこんサラダ、野菜スープ、オレンジ | ヨーグルト和え | マヨネーズ、◎さつまいも、食パン | ○牛乳、トマトオムレツ、○脱脂粉乳、ヨーグルト | キャベツ、オレンジ、れんこん、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、レタス、ごま、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、リンゴ | 480.8(435.4) 2.3(1.9) |
| 15 | 水 | 麦茶 バナナ | スパゲッティ・ミートソース、じゃこサラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ | 牛乳、ミルク せんべい | スパゲッティ、油、小麦粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、いわし(煮干し)、粉チーズ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、にんじん、グリーンピース、◎バナナ | 653.3(555.8) 2.5(2.1) |
| 16 | 木 | 麦茶 ビスケット | パンパン、エビフライ、ビーンズサラダ、コンスープ、みかんゼリー(誕生会メニュー) | プリン 生クリーム チョコスプレー | 米ぬか油、マヨネーズ、パンパン、チョコスプレー | ハム、大豆水煮缶、○生クリーム、えび、プリン | ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ、みかん果汁 | 533.0(455.7) 2.3(2.1) |
| 17 | 金 | 麦茶 せんべい | ハヤシライス、ささみと野菜のサラダ、りんご | 牛乳・ミルク アメリカンドッグ | 米、じゃがいも、油、砂糖 | ○牛乳、鶏ささ身、牛肉(もも)、○脱脂粉乳 | りんご、たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム、トマト缶詰、グリーンピース、レモン果汁、にんにく | 589.9(518.6) 2.6(2.3) |
| 18 | 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 | |
| 20 | 月 | 麦茶 ミルクパン | ご飯、かじきの揚げおろし、小松菜と卵の甘酢和え、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク ミニたい焼き | 米、片栗粉、米ぬか油、砂糖、◎ミルクパン | ○牛乳、かじき、米みそ、油揚げ、しらす干し、○脱脂粉乳、錦糸玉子 | こまつな、オレンジ、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが | 613.4(561.0) 2.2(2.3) |
| 21 | 火 | 麦茶 スティック大根 | カレーうどん、ポテコサラダ、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク チーズスコーン | ゆでうどん、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖 | ○牛乳、鶏むね肉、○チーズ、かつお節、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、◎だいこん | 533.6(429.5) 3.4(2.9) |
| 22 | 水 | 麦茶 ビスケット | ご飯、人参たらこ、かぼちゃといんげんのごまあえ、こしね汁、みかん(冬至メニュー) | 牛乳・ミルク みたらし団子 | 米、さといも、○砂糖、砂糖、○片栗粉、油 | ○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、たらこ、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳 | かぼちゃ、みかん、こんにやく、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、ごま | 574.9(474.2) 2.8(2.5) |
| 23 | 木 | 麦茶 せんべい | ミルクパン、ベーグル、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、いちごソース | ベーグル、クロワッサン、ミルクパン、油、マカロニ、砂糖 | ○アイスクリーム、ベーコン、チキンナゲット、鶏もも肉 | ブロッコリー、りんご、トマト缶詰、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、なす、○いちごジャム、にんじん、コーン、きゅうり、イチゴソース | 603.4(568.5) 2.7(2.7) |
| 24 | 金 | 麦茶 アセロラゼリー | 食パン、レバー入り肉団子、春雨サラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ | ジョア せんべい | 油、はるさめ(緑豆)、砂糖、ワンタン、食パン | ハム、鶏レバー、ジョア | グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、みかん缶、もやし、きゅうり、にんじん、アセロラ果汁 | 500.7(387.3) 2.1(1.4) |
| 25 | 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 | |
| 27 | 月 | 麦茶 チーズ、クラッカー | ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、三色ナムル、中華スープ、オレンジ | 牛乳・ミルク 揚げパン | 米、砂糖、○砂糖、油、ごま油、コッペパン | ○牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、○きな粉、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ | もやし、オレンジ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ごま、焼きのり、干しいたけ、しょうが | 549.6(506.2) 2.2(2.4) |
| 28 | 火 | 麦茶 ビスコ | チキンカレーライス、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、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ごま | 404.9(351.0) 2.2(1.6) |
| ※献立は都合により変わることがあります。 | | | | | | | | 554(476) 2.3(1.9) |

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。

ゆず湯に入ると、血行が促進され冷え性の緩和と体が温まることで風邪の予防になります。また果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果やゆずの香りによるリラックス効果も期待出来ます。

