

# 予定献立表

日付	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木	麦茶 やさしいパン	ご飯、さばの西京焼き、キャベツとわかめの酢の物、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、○脱脂粉乳、ソーセージ	キャベツ、グレープフルーツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	538.7(500.2) 2.1(2.0)
2金	麦茶 ビスケット	ご飯、かわり酢豚、ばんさんすう、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、ハム、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、パン缶、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、ごま	543.1(468.8) 2.3(2.0)
3土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
5月	麦茶 プチダノン	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、豚汁、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、ごま油	○牛乳、○プチダノン、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉、錦糸玉子、煮干し、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にら、板こんにやく、ねぎ、だいこん、にんじん、にんじん、ごぼう	548.5(483.1) 1.9(1.7)
6火	麦茶 スティック人参	食パン、チーズはんぺんフライ、ビーンズサラダ、野菜スープ、フレッシュナップル	牛乳・ミルク バナナ	マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、ハム、大豆水煮缶、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	○バナナ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、もやし○にんじん	539.9(471.6) 2.2(2.1)
7水	麦茶 蒸し芋	塩ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 豆腐団子	ゆで中華めん、○白玉粉、油、○砂糖、○じゃがいも	○牛乳、○木綿豆腐、豚肉(肩)、○きな粉、○脱脂粉乳	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	595.5(482.0) 2.6(2.2)
8木	麦茶 せんべい	ご飯、かじきの揚げおろし、白菜サラダ、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、片栗粉、砂糖、油、米ぬか油	○牛乳、かじき、○チーズ、米みそ○ハム、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、はくさい、オレンジ、りんご、たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、○たまねぎ、○コーン、干しぶどう、しょうが	622.4(520.3) 2.3(2.2)
9金	麦茶 たまごボーロ	ご飯、肉じゃが、三色ごま和え、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	ジョア せんべい	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、油	豚肉(肩ロース)、米みそ、ジョア	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しらたき、にんじん、しめじ、いんげん、ごま、わかめ	433.3(457.6) 2.0(1.8)
10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)、バナナ、牛乳		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	
12月	麦茶 甘食	ご飯、レバー入り肉団子、小松菜と卵の甘酢和え、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、米、さといも、油、砂糖	○牛乳、豆腐、ちくわ、みそ、しらす干し、油揚げ、脱脂粉乳、鶏レバー	こまつな、グレープフルーツ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、干しいたけ	524.9(518.1) 2.3(1.9)
13火	麦茶 ももヨーグルト	バターロール、焼きそば、しゅうまい、中華風コーンスープ、グレープフルーツ	野菜ジュース ビスコ	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト、卵、豚肉(ばら)、あさり水煮缶、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、もやし、人参、玉葱、こまつな、パセリ、干しいたけ、あおのり、○もも缶	646.0(560.2) 3.1(2.7)
14水	麦茶 ビスケット	ご飯、焼き魚、大根の梅サラダ、白菜とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、○小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、卵、おから、みそ、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、はくさい、オレンジ、きゅうり、ミニトマト、かいわれだいこん、○干しぶどう、うめ干し、カットわかめ	546.8(472.6) 2.7(2.3)
15木	麦茶 バナナ	パンパン、エビフライ、ブロッコリーのごまマヨサラダ、キャベツとソーセージのスープ、りんご <b>【誕生会メニュー】</b>	プリン 生クリーム チョコスプレー	マヨネーズ、米ぬか油、砂糖	ウインナーソーセージ、卵、○生クリーム、えび	ブロッコリー、りんご、キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、バナナ	463.7(407.2) 2.3(1.9)
16金	麦茶 せんべい (オレンジジュース)	カレーライス、ひじきサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖	豚肉	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん、きゅうり、りんご、ひじき	594.3(488.0) 2.4(2.0)
17土	せんべい (オレンジジュース)					◎オレンジ果汁50%飲料	
19月	麦茶 スティック大根	ハヤシライス、ポテコサラダ、りんご	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、じゃがいも、油、○油、○砂糖	○牛乳、牛肉、○きな粉、○脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、大根	621.5(490.3) 2.1(1.9)
20火	麦茶 ミニかにパン	スパゲッティ・ミートソース、ツナサラダ、ポパイ汁、オレンジ	ヨーグルト和え	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、玉葱、キャベツ、オレンジ、ほうれん草、りんご、もも缶、みかん缶、パン缶、にんじん、コーン、きゅうり、グリーンピース	645.7(558.5) 2.3(1.9)
21水	麦茶 クラッカー	ご飯、さばのみぞれ煮、れんこんサラダ、田舎汁、みかん <b>【冬至メニュー】</b>	牛乳・ミルク ビスケット	米、マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、米みそ、煮干し、○脱脂粉乳、さば	みかん、れんこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、ごぼう、ごま	595.1(523.9) 2.0(1.9)
22木	麦茶 せんべい	ミルクパン、チーズベーグル、クロワッサン、フライドチキン、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 <b>【クリスマスバイキング】</b>	アイスクリーム いちごソース	クロワッサン、ミルクパン、ベーグル、油、マカロニ、砂糖	鶏肉○アイスクリーム、ベーコン	ブロッコリー、りんご、トマト缶、もも缶、みかん缶、たまねぎ、パン缶、○いちごジャム、コーン、きゅうり、にんじん、なす	643.0(550.6) 3.0(2.6)
23金	麦茶 さといもボール	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の炒め、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○さといも○ホットケーキ粉、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、たらこ、米みそ、○チーズ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが	565.9(479.9) 2.9(2.6)
24土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
26月	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、ふりかけ、おでん、にしき和え、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油	○ヨーグルト、ゆで卵、さつま揚げ、ウインナーソーセージ、錦糸玉子	だいこん、グレープフルーツ、板こんにやく、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん	517.1(481.3) 4.0(3.3)
27火	麦茶 チーズ、クラッカー	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク わかめおにぎり	さつまいも、○米、マヨネーズ、油	○牛乳、トマトオムレツ、○プロセスチーズ○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	545.9(503.2) 2.1(2.3)
28水	麦茶 せんべい	カレーうどん、かみかみサラダ、りんご		油、砂糖、ごま油	鶏むね肉、いか(くん製)、かつお節	りんご、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、干しいたけ、ごま	410.4(364.5) 2.8(2.4)
※献立は都合により変更する場合があります。							月平均 557(489) 2.4(2.1)



## 12月の食事だよ



『冬至』・・・12月22日(金)、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」といいます。「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。また、ゆず湯に入



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。

