

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 金	リンゴジュース せんべい	ご飯、レバー入り肉団子、ばんさんすう、中華スープ、オレンジ 【生活発表会 0歳/2歳/4歳】	牛乳・ミルク ビスケット	米、はるさめ、砂糖、 ごま油	○牛乳、卵、ハム、○ 脱脂粉乳、鶏レバー	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、きゅうり、 ◎りんご天然果汁	481.7(433.2) 2.1(1.8)	
2 土	リンゴジュース	【生活発表会 1歳/3歳/5歳】						
4 月	麦茶 バナナ	ご飯、若鶏のごま照り焼き、切り干し大根のサラダ、こしね汁、グレープフルーツ 【祖父母向け発表会】	牛乳・ミルク マドレーヌ	米、さといも、マヨ ネーズ、油、砂糖	○牛乳、豆腐、ちくわ、 ツナ、みそ、油揚げ、 ○脱脂粉乳鶏肉	◎バナナ、グレープフルーツ、板こんにやく、 ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、 にんじん、干しいたけ、すりごま	773.6(717.1) 2.6(2.2)	
5 火	麦茶 スティック人参	食パン、チーズはんぺんフライ、ツナサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク きつねおにぎり	○米、油、○油、○砂糖、◎砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、豚 ひき肉、油揚げ、脱脂粉 乳、チーズ、はんぺん	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 コーン、きゅうり、○にんじん、◎にんじん	569.1(483.9) 2.1(2.0)	
6 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 ミニたい焼き	ゆで中華めん、油	○牛乳、豚肉(肩)、○ 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	612.4(621.3) 2.7(2.4)	
7 木	麦茶 せんべい	ピピンパ丼、ひじきサラダ、コーンとわかめのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ 粉、油、はるさめ、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、 豚肉(ばら)、米みそ、 ○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、もやし、レタス、ほうれん そう、きゅうり、たけのこ、コーン、にんじん、干 しいたけ、カットわかめ、ひじき、にんにく、 しょうが、ごま	532.0(455.5) 1.8(1.8)	
8 金	麦茶 ビスケット	ご飯、焼き魚、白菜サラダ、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、油、砂糖、じゃがいも	○牛乳、ぎんざけ、米 みそ、油揚げ、○脱脂 粉乳	だいこん、グレープフルーツ、はくさい、りんご、 きゅうり、干しぶどう	602.1(514.9) 2.0(2.1)	
9 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、 バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム		
11 月	麦茶 蒸かし芋	ご飯、ニラ納豆、れんこんサラダ、白菜とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、○サンドイッチパ ン、マヨネーズ、油、 ○砂糖、◎じゃがいも	○牛乳、挽きわり納 豆、鶏ひき肉、○ホ イップクリーム、米み そ、○脱脂粉乳	はくさい、オレンジ、れんこん、○バナナ、に ら、だいこん、きゅうり、○みかん缶、レタス、 にんじん、ごま、カットわかめ	529.9(445.3) 2.0(1.9)	
12 火	麦茶 ミニかにパン	ご飯、肉じゃが、小松菜と卵の甘酢和え、もやしとわかめの味噌汁、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	米、じゃがいも、砂糖、 油、焼ふ	豚肉、淡色みそ、しらす 干し	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、 しらたき、にんじん、しめじ、いんげん、カッ トわかめ	397.7(440.4) 2.3(2.2)	
13 水	麦茶 アセロラゼリー	鶏ちゃんうどん、ニラまんじゅう、オレンジ	ヨーグルト和え	油	○ヨーグルト(無糖)、鶏 もも肉(皮付き)、米み そ、油揚げ	○バナナ、オレンジ、はくさい、だいこん、○り んご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ね ぎ、板こんにやく、にんじん、しいたけ、ごま、 にんにく、しょうが	521.4(462.9) 1.3(1.0)	
14 木	麦茶 せんべい	食パン、りんごジャム、じゃがいものミートグラタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、春雨スープ、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(以上児)	じゃがいも、はるさめ (緑豆)、砂糖、油、パ ン粉	豚ひき肉、○生クリー ム、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りんごジャム、にんじん、トマトピューレ、コー ン、レモン果汁、カットわかめ	470.8(419.6) 2.0(1.7)	
15 金	麦茶 ビスコ	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、米ぬか油、 ごま油	○牛乳、かじき、錦糸 玉子、米みそ、○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、ぶなしめじ・ゆで、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しょうが、干しいたけ	574.5(557.7) 2.5(2.6)	
16 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		
18 月	麦茶 たまごボーロ	ハヤシライス、ポテコサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、じゃがいも、油、 ○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、 ○きな粉、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、コー ン、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、トマ トピューレ、グリーンピース、にんにく	615.3(519.1) 2.1(1.8)	
19 火	麦茶 ミルクパン	ご飯、さばのみそ煮、こんにやく金平、豆腐となめこの味噌汁、りんご	牛乳・ミルク バナナ	米、さつまいも、砂 糖、油、◎ミルクパン	○牛乳、さば、木綿豆 腐、ちくわ、豚肉(も も)、米みそ、脱脂粉乳	○バナナ、りんご、ごぼう、板こんにやく、にん じん、なめこ、たけのこ、ねぎ、ごま	589.4(566.3) 2.3(2.4)	
20 水	麦茶 クラッカー	スパゲッティーナボリタン、ごぼうサラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	ヨーグルト ビスコ	マカロニ・スパゲ ティ、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉、しばえび、ちくわ、 粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれ んそう、ごぼう、ピーマン、にんじん、マッシュ ルーム缶、コーン、ごま	609.9(545.5) 2.3(2.1)	
21 木	麦茶 せんべい	ミルクパン、チーズベーク、チョコクロワッサン、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 【クリスマスバイキング】	アイスクリーム、 いちごソース	クロワッサン、ミルク パン、ベーク、油、 マカロニ、砂糖	○アイスクリーム、 ベーコン、鶏肉	ブロッコリー、りんご、ホールトマト缶詰、もも 缶、みかん缶、たまねぎ、パイン缶、○いちご ジャム、にんじん、コーン、きゅうり、にんじ ん、なす	643.0(550.6) 3.0(2.6)	
22 金	麦茶 プチダン	ご飯、人参たらこ、かぼちゃといんげんのごまあえ、豚汁、みかん 【冬至メニュー】	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ 粉、砂糖	○牛乳、◎プチダン、た らこ、豆腐、豚肉、みそ、 いわし、○脱脂粉乳	かぼちゃ、みかん、にんじん皮むき、だいこ ん、にんじん、いんげん、板こんにやく、ねぎ、 ごぼう、ごま	529.2(442.1) 2.1(1.8)	
23 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、 バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム		
25 月	麦茶 チーズ、クラッ カー	ご飯、さばの西京揚げ、三色ナムル、すまし汁、オレンジ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	強力粉、米、片栗粉、 油、焼ふ、砂糖、ごま 油	○牛乳、さば、かにか まぼこ、チーズ、○脱 脂粉乳、ヨーグルト	もやし、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、焼 きのり、しょうが	539.8(484.4) 1.7(1.9)	
26 火	麦茶 スティック大根	チキンカレーライス、かみかみサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、じゃがいも、ごま 油、◎砂糖	○牛乳、鶏むね肉、い か、○脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、だい こん、きゅうり、○たまねぎ、りんご、ごま、◎ だいこん	555.7(420.3) 2.6(1.8)	
27 水	麦茶 せんべい	うどん、野菜とえびのかき揚げ天ぷら、やくみ、ゆで卵、オレンジ	牛乳・ミルク ツナマヨトースト	小麦粉、米ぬか油、 マヨネーズ、食パン	○牛乳、卵、しばえ び、○脱脂粉乳、ツナ 缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コー ン、いんげん、干しいたけ	570.1(499.1) 2.4(2.2)	
28 木	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい (保育納め)	マカロニ、マヨネ ーズ、◎砂糖	トマトオムレツ、ハム、 ◎ヨーグルト	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、◎みかん缶	382.3(370.0) 2.5(2.1)	
※献立は都合により変更する場合があります。							月平均	556(520) 2.2(2.0)

🍊 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。

