

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 (金)	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 660 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 248 mg
2 (土)	スティックパン ジュース 	米、スティックパン	牛乳	りんご果汁50%飲料	かつおふりかけ	牛乳 おにぎり	エネルギー 352 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 6.4 g カルシウム 130 mg
4 (月)	チャンポン麺 金時豆 おにぎり みかん 	生中華めん、米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、いんげん、まめきんとん、豚肉、絹ごし豆腐、むきえび、きな粉	みかん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 872 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 330 mg
5 (火)	ご飯 コロケ 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁 	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 350 mg
6 (水)	きのこのスープ キッズピピンバナナ 	米、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.1 g カルシウム 275 mg
7 (木)	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 263 mg
8 (金)	ご飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁 	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、卵、バター	ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 209 mg
9 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 271 mg
11 (月)	みそ汁 ハンバーグ 小松菜のおかか和え 	パン粉、麩、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、卵、かつお節、豆腐	こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.6 g カルシウム 311 mg
12 (火)	ロールパン きのこのマカロニグラタン わかめスープ 	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、しらす干し、バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 385 mg
13 (水)	カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 253 mg
14 (木)	みそラーメン ヨーグルト おにぎり 	生中華めん、米、麩、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、きな粉、みそ、バター	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 366 mg
15 (金)	ご飯 さけの塩焼き みそ汁 伴三糸 	米、ホットケーキ粉、さといも、春雨、砂糖、メーブルシロップ、ごま油	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 230 mg
16 (土)	中華丼 バナナ 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
18 (月)	ミートスパゲティー コーンサラダ 	スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 161 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
19 (火)	鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え みそ汁		片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 333 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 210 mg
20 (水)	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮、さけ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 288 mg
21 (木)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ みそ汁 ブロッコリーの三色サラダ		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト缶、だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング、コンソメ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 251 mg
22 (金)	ふりかけおにぎり クリスマスえびフライ クリスマス・鶏の唐揚げ フライドポテト		ケチャップスバゲティ フライドポテト、米、スバゲティ、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、ふりかけ	牛乳 牛乳 ショートケーキ(以上児) ゼリー(未満児)	エネルギー 902 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 32.9 g カルシウム 179 mg
23 (土)	野菜スープ ドライカレーライス		米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 233 mg
25 (月)	きつねうどん おにぎり さつま芋の甘煮		米、干しうどん、さつまいも、砂糖、ゆでうどん	牛乳、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 307 mg
26 (火)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 306 mg
27 (水)	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、じゃがいも、麩、砂糖、ごま油	牛乳、さば、油揚げ、だいず水煮、みそ	たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.5 g カルシウム 211 mg
28 (木)	カレーライス コーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 245 mg

冬至の話

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。
 冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといふ風習があります。
 かぼちゃは夏が旬の食べ物ですが、長く保存しておくことができます。
 昔の人は、「元気に過ごせますように」と願い、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べました。
 また、ゆず湯には「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)をして融通よく暮らせますように」という願いが込められています。

★12月 アレルギー食(幼児普通食からの変更点)★

- 2日(土) スティックパン→バナナ
- 4日(月) 豆腐きなこドーナツ→米粉ケーキ
- 8日(金) スイートポテト→ふかしもち
- 9日(土) スティックパン→おにぎり
- 14日(木) ヨーグルト→ゼリー、お麩ラスク→菓子
- 15日(金) ホットケーキ→米粉ケーキ
- 16日(土) スティックパン→おにぎり
- 26日(火) バナナケーキ→米粉ケーキ

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
 「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」