

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		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	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (水)	けんちんうどん 生揚げの含め煮 白菜とりんごのサラダ	うどん、米、里芋、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、しらす	白菜、大根、りんご、ねぎ、にんじん、ごぼう	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 (木)	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ポイルいんげん	プリン、レーズンボール、じゃがいも、小麦粉、バター、小町麩	鶏肉、大豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、さやいんげん、しめじ、グリーンピース	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
03 (金)	ごはん すまし汁 魚のねぎ味噌焼き きんぴらごぼう	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、ヨーグルト、みそ	みかん、ブロッコリー、ごぼう、しめじ、三つ葉、にんじん、万能ねぎ	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
04 (土)	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ ミックススロー	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 (月)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい ほうれん草のごま和え	米、パイ皮、しゅうまいの皮、さつま芋、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ほたて、卵	ほうれん草、かぼちゃ、りんご、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	スーイートポテトパイ 牛乳 果物 スーイートポテトパイ 牛乳 果物	ジャムサンド
07 (火)	牛乳パン わかめとコーンのスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン、米、じゃがいも、バター、ごま	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ、グリーンピース、わかめ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
08 (水)	バターボール トマトスープ チキンディアブロ風 さつま芋サラダ	バターボール、さつま芋、小麦粉、油、パン粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、カルピス、卵、しらす	みかん、にんじん、トマト、玉ねぎ、キャベツ、干しぶどう	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
09 (木)	ごはん みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け	米、食パン、パン粉、小麦粉、三温糖、油、じゃがいも	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、竹輪	キャベツ、いちごジャム、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、昆布、玉ねぎ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
10 (金)	肉うどん 筑前煮 白菜のおかか和え	うどん、米粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、竹輪、きな粉、かつお節	白菜、りんご、かぼちゃ、椎茸、れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	野菜もち 牛乳 果物 野菜もち 牛乳 果物	ジャムサンド
11 (土)	マーボー丼 すまし汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 (月)	春雨と野菜の丼 みそ汁 和風サラダ	米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ツナ、ベーコン、油揚げ、みそ、チーズ	みかん、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ、椎茸、にんじん、きゅうり、わかめ、グリーンピース	ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物 ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
14 (火)	カレーうどん 切干大根のサラダ ポイルウィンナー	うどん、米、もち米、油、三温糖	牛乳、ウィンナー、豚肉、ハム	りんご、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、とうもろこし、切干大根、昆布	にんじんおやき 牛乳 果物 にんじんおやき 牛乳 果物	ジャムサンド
15 (水)	バターロール たまごスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 青菜サラダ	ロールパン、米、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ほたて、卵、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ、小松菜、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、さやえんどう、椎茸、レモン汁	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	マーガリンサンド
16 (木)	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き 三色ごま和え	米、さつま芋、食パン、マヨネーズ、里芋、しらたき、三温糖、油、ごま	牛乳、鮭、豚肉、みそ、チーズ	りんご、キャベツ、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、ごぼう、椎茸、干しぶどう	パンせんべい 牛乳 果物 パンせんべい 牛乳 果物	炊き込みご飯
17 (金)	ナチュラルパン キャベツスープ 健康コロッケ ブロッコリーサラダ	じゃがいも、ナチュラルパン、小麦粉、三温糖、油、パン粉、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン、きな粉、大豆	みかん、もやし、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、ひじき	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		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	3, 4, 5歳児 おやつ	
18 (土)	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ ミックススロー	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
20 (月)	ブリオッシュ ミルクスープ 鶏肉のタンドリー焼き ナムル	にんじんのさつぱり煮 ブリオッシュ、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン	みかん、にんじん、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、レモン汁	ココアスコーン 牛乳 果物 ココアスコーン 牛乳 果物	炊き込みご飯
21 (火)	ごはん みそ汁 魚の甘味噌かけ スパゲティーサラダ	れんこん金平 米、メロンパン、スパゲティー、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、ぶり、豆腐、みそ、ツナ、ぶり	りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、わかめ	メロンパン 牛乳 果物 メロンパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 (水)	ほうとう風うどん がんもの煮付け 花サラダ	うどん、米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、こんにやく、にんじん、椎茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
23 (木)	ごはん すまし汁 鶏肉の磯部焼き 青菜ときのこのソテー	キャベツの昆布和え 米、春巻の皮、小麦粉、油、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ	みかん、キャベツ、ほうれん草、みつば、ねぎ、玉ねぎ、えのき茸、椎茸、昆布、わかめ、青のり	ツナ揚げ 牛乳 果物 スープ ツナ揚げ 牛乳 果物	マーガリンサンド
24 (金)	 クリスマスパーティー					ジャムサンド
25 (土)	マーボー丼 すまし汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
27 (月)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのおかか和え	さつま芋の甘煮 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、わかめ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
28 (火)	ごはん みそ汁 松風焼き つなサラダ	小松菜とちくわの炒め物 米、パン、マヨネーズ、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ、みそ、竹輪、高野豆腐	小松菜、レタス、大根、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、にんじん、青のり、しめじ	レーズンパン 牛乳 スープ レーズンパン 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
 以上児 エネルギー543Kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19.7g 鉄分 2mg
 未満児 エネルギー 475Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.7g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆2日はお誕生日おやつです。

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたり、かぜをひく人とひかない人がいたり、これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。



抵抗力を

高めるために



- 体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
- 毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいたら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

