

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	バターボール 鶏肉のバーベキュー焼き ナムル かぼちゃの甘煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎みかんケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵 	玉ねぎ、レモン汁、もやし、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、だいこん、みかん缶	バターボール、ごま油、三温糖、小町麩、薄力粉、無塩バター	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.1g 炭水化物 66.9g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
3日	味噌うどん さつま芋サラダ 小松菜と人参のおかか和え ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎みつばごはんおにぎり	豚もも肉、牛乳、かつお節、ヨーグルト、ツナ缶	だいこん、椎茸、にんじん、干しぶどう、小松菜、糸みつば	ゆでうどん、サラダ油、さつま芋、胚芽精米、いりごま	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.7g 炭水化物 88.6g 塩分 2.7g	炊き込みごはん
4日	プティブラン チキンゲット ほうれん草ソテー にんじんグラッセ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ほたてごはん	鶏ひき肉、卵、牛乳、ほたて缶、油揚げ	ほうれん草、スイートコーン、にんじん、はくさい、しめじ、玉ねぎ、椎茸、さやえんどう	プティブラン、薄力粉、油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 463kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.2g 炭水化物 50.6g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
5日	ごはん 鮭のフライ 切り昆布の煮付け 塩もみキャベツ みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎スラッピースョー	さけ、卵、焼き竹輪、豆腐、牛乳、豚ひき肉	刻み昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、万能ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ	胚芽精米、薄力粉、パン粉、三温糖、サラダ油、食パン、じゃが芋	エネルギー 546kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.0g 炭水化物 78.4g 塩分 2.5g	ジャムサンド
6日	豆腐のあんかけ丼 コーンサラダ さつま芋のレーズン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎バナナ蒸しパン	絞豆腐、豚もも肉、牛乳、卵	もやし、にんじん、万能ねぎ、レタス、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、干しぶどう、わかめ、長ねぎ、みかん、バナナ	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、サラダ油、さつま芋、バター、薄力粉	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 炭水化物 96.1g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
7日	野菜とひき肉カレー ほうれん草のおかか和え チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	豚ひき肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、チンゲン菜、スイートコーン、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、キャロットロール 	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.1g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
9日	ごはん チキン照り焼き きんぴらごぼう 白菜のおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、牛乳	にんじん、はくさい、だいこん、長ねぎ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、いりごま、食パン、マーガリン	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 炭水化物 78.6g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
10日	ナチュラル 健康コロッケ ブロッコリーサラダ もやしとピーマンの炒め物 キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレークおやき	鶏ひき肉、茹で大豆、卵、ベーコン、牛乳 	にんじん、玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、キャベツ、みかん	ナチュラル、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、パン粉、コーンフレーク、三温糖、水あめ	エネルギー 490kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.6g 炭水化物 73.7g 塩分 2.2g	ジャムサンド
11日	鶏南蛮うどん 切干しだいこんのサラダ ポイルウィンナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	鶏もも肉、ロースハム、ウインナーソーセージ、牛乳、切れてるチーズ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、椎茸、切干しだいこん、きゅうり	ゆでうどん、片栗粉、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.6g 炭水化物 77.2g 塩分 3.3g	炊き込みごはん
12日	牛乳パン ミートローフ れんこんサラダ いんげんソテー コンソメスープ 	○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム、たまごのプリン	玉ねぎ、ミックスベジタブル、れんこん、きゅうり、にんじん、さやいんげん、チンゲン菜	牛乳パン、パン粉、サラダ油、バター、いりごま、小町麩	エネルギー 478kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g 炭水化物 46.7g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
13日	ごはん 魚のみそ焼き パンサンスー ブロッコリーのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎ココア蒸しパン	さわら、焼き豚、豆腐、牛乳、卵	きゅうり、ブロッコリー、長ねぎ、りんご	胚芽精米、三温糖、春雨、ごま油、すりごま、薄力粉	エネルギー 516kcal たんぱく質 24.5g 脂質 13.7g 炭水化物 78.0g 塩分 2.0g	ジャムサンド
14日	プティボワン チリコンカン風煮物 ポイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳 	玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、さやいんげん、もやし	プティボワン、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 58.6g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
16日	肉丼 ポパイサラダ にんじんチーズ和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぼちゃタルト	豚もも肉、粉チーズ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、さやえんどう、ほうれん草、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、粉寒天、オレンジマーマレード	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、いりごま、薄力粉、米粉、片栗粉	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.3g 炭水化物 72.2g 塩分 1.9g	マーガリンサンド

17 火	ジャムサンド 魚のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ さつま芋のミルク煮 トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎りんごとレーズン のケーキ	さけ、ツナ缶、牛乳、卵	いちごジャム、マッシュ ルーム缶、玉ねぎ、ス イートコーン、きゅうり、に んじん、ホールトマト缶、 キャベツ、りんご缶、干し ぶどう	食パン、サラダ油、ス パゲッティ、さつま芋、 バター、三温糖、薄力 粉、無塩バター	エネルギー 761kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.7g 炭水化物 109.8g 塩分 2.3g	炊き込みごはん
18 水	ごはん 高野豆腐入りつくね揚げ キャベツソテー ほうれん草と切り干しの和え物 みそ汁	○牛乳 ◎果物 ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏ひき肉、絞り豆腐、 高野豆腐、卵、油揚 げ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、ほうれん草、切干 しいたけ、万能ねぎ、 りんご	胚芽精米、パン粉、薄 力粉、三温糖、片栗 粉、サラダ油、いりご ま、レストラパンケット、 マーガリン、グラニュー 糖	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.9g 炭水化物 79.7g 塩分 2.5g	ジャムサンド
19 木	けんちんうどん 生揚げの煮物 ポイルいんげん	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、生揚げ、牛 乳、かつお節	ごぼう、にんじん、だい ごん、長ねぎ、さやいん げん	ゆでうどん、さといも、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.1g 炭水化物 76.7g 塩分 2.8g	炊き込みごはん
20 金	 <b>クリスマスパーティー</b> 					エネルギー 677kcal たんぱく質 26.6g 脂質 35.2g 炭水化物 68.4g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
21 土	野菜とひき肉カレー ほうれん草のおかか和え チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	豚ひき肉、かつお節、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほう れん草、チンゲン菜、 スイートコーン、いちご ジャム	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、バター、キャ ロットロール	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.1g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
23 月	ごはん 揚げ魚煮 ひじきの煮付け ジャーマンポテト みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ウインナーまん	さわら、油揚げ、茹で 大豆、ロースハム、豆 腐、牛乳、ウインナー	ひじき、にんじん、玉ね ぎ、わかめ	胚芽精米、片栗粉、三 温糖、サラダ油、じゃが 芋、薄力粉	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.0g 炭水化物 79.0g 塩分 2.5g	ジャムサンド
24 火	ベーグル 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ かぼちゃのミルク煮 小松菜とわかめのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎しらすの和風スパ ゲティ	鶏もも肉、油揚げ、牛 乳、しらす干し、かつお 節	オレンジマーレード、 もやし、きゅうり、にんじ ん、かぼちゃ、小松菜、 わかめ、万能ねぎ、 キャベツ	チーズベーグル、三温 糖、ごま油、バター、ス パゲッティ	エネルギー 453kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.2g 炭水化物 60.3g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
25 水	ごはん 照り焼きバーグ 青菜のツナレモン醤油和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎トナカイケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、油 揚げ、牛乳、ホイップク リーム	玉ねぎ、にんじん、ほう れん草、レモン汁、キャ ベツ、さくらんぼ缶	胚芽精米、片栗粉、三 温糖、スイスロール、 コーンフレーク	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.4g 炭水化物 69.6g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
26 木	キャロブパン 鶏肉のピザ風焼き 花野菜サラダ いんげんと玉ねぎのソテー 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎こまつなケーキ	鶏もも肉、ピザ用チー ズ、牛乳、粉チーズ、 卵	玉ねぎ、ピーマン、マッ シュルーム缶、プロッコ リー、カリフラワー、さや いんげん、だいごん、え のきたけ、にんじん、み かん、小松菜	キャロブパン、サラダ 油、薄力粉、三温糖、 無塩バター	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.7g 炭水化物 62.9g 塩分 2.4g	炊き込みごはん
27 金	肉うどん 筑前煮 ポイルブロッコリー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、鶏もも肉、焼 き竹輪、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、 ごぼう、れんこん、椎 茸、にんじん、さやいん げん、ブロッコリー	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 501kcal たんぱく質 26.0g 脂質 12.8g 炭水化物 76.1g 塩分 3.2g	ジャムサンド
28 土	プティポワン チリコンカン風煮物 ポイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、 牛乳	玉ねぎ、グリーンピース、 さやいんげん、もやし	プティポワン、じゃが 芋、バター、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 58.6g 塩分 1.6g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の  
昼食・昼おやつ合計です。  
☆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。



**丈夫な体をつくる食べ物**

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

**冬至をむかえます**

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。