

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 二色びたし 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/食パン/マーガリン	豚ひき肉/わかめ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/とうもろこし/ねぎ/小松菜/キャベツ	なかよしサンド牛乳 なかよしサンド牛乳	焼きおにぎり
3 月	ブリオッシュ キャベツスープ ミートローフ もやし炒め にんじん甘煮	ブリオッシュ/油/パン粉/有塩バター/三温糖/胚芽精米	豚ひき肉/★たまご/★牛乳/ベーコン/鶏肉ひき肉/油揚げ	キャベツ/玉ねぎ/ミックスベジタブル/もやし/にんじん/しいたけ/えのきたけ	炊き込みごはん牛乳 炊き込みごはん牛乳	マーガリンサンド
4 火	わかめごはん みそ汁 鮭の照り焼き 三色ごま和え さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/三温糖/ごま/さつまいも/有塩バター/プリン	わかめふりかけ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/さけ	万能ねぎ/だいこん/キャベツ/小松菜/にんじん/干しぶどう	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
5 水	バターボール もやしスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	バターボール/油/三温糖/薄力粉/無塩バター	豚モモ/ベーコン/白いんげんまめ(乾)/生クリーム/★たまご/★牛乳	もやし/玉ねぎ/トマト缶詰/さやいんげん/にんじん/オレンジジュース	人参ケーキ牛乳 人参ケーキ牛乳	炊き込みご飯
6 木	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 切干大根の煮付け かぼちゃグラッセ	胚芽精米/ごま油/片栗粉/三温糖/油/有塩バター	豆腐/豚モモ/わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/刻み昆布/油揚げ/フランクフルト/★牛乳	もやし/にんじん/万能ねぎ/玉ねぎ/切干しだいこん/かぼちゃ	フランクフルト スープ フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
7 金	ちゃんぽん風うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物	ゆでうどん/じゃがいも/三温糖/上新粉/白玉粉	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/生揚げ/こんぶ/かつお節/きな粉	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/さやいんげん	粟飯おにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	ジャムサンド
8 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/わかめふりかけ/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 月	バターロール コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	ロールパン/焼きふ/じゃがいも/油/片栗粉/薄力粉/三温糖	鶏肉モモ/★たまご/★牛乳	にんじん/だいこん/トマト缶詰/しめじ/ブロッコリー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
11 火	肉うどん 小松菜ナムル キャンディチーズ	ゆでうどん/三温糖/ごま油/ごま/胚芽精米	豚モモ/こんぶ/かつお節/★キャンディチーズ/しらす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/小松菜/にんじん/しめじ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
12 水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ミックススロー ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/三温糖/ロールパン	豆腐/かつお節/こんぶ/鶏肉モモ/米みそ/かつお節/ピザチーズ/★牛乳	万能ねぎ/キャベツ/にんじん/ブロッコリー	チーズドック スープ 牛乳 チーズドック 牛乳	ジャムサンド
13 木	キャロブパン 小松菜とわかめスープ 照焼きハンバーグ もやしサラダ マカロニケチャップ炒め	キャロブパン/片栗粉/三温糖/ごま油/マカロニ/油/胚芽精米/もち米	わかめ/鶏肉ひき肉/油揚げ/鶏肉モモ/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/玉ねぎ/にんじん/もやし/きゅうり/ごぼう/えのきたけ	鶏とごぼうのおこわ 牛乳 鶏とごぼうのおこわ 牛乳	マーガリンサンド
14 金	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 切り昆布煮つけ ポパイサラダ	胚芽精米/片栗粉/三温糖/油/★マヨネーズ/ごま/薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/刻み昆布/焼き竹輪/★たまご	ねぎ/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/りんごジュース	りんごケーキ 麦茶 りんごケーキ 麦茶	ジャムサンド
15 土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 二色びたし 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/食パン/マーガリン	豚ひき肉/わかめ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/とうもろこし/ねぎ/小松菜/キャベツ	なかよしサンド牛乳 なかよしサンド牛乳	焼きおにぎり
17 月	レーズンボール 豆腐スープ 鶏肉のパン粉焼き キャベツとコーンのソテー にんじんチーズ和え	レーズンボール/パン粉/油/有塩バター/蒸し中華めん	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/★粉チーズ/豚モモ/★牛乳	チンゲン菜/キャベツ/とうもろこし/にんじん/もやし/ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯

日曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 小松菜と人参ソテー 南瓜のミルク煮	胚芽精米/焼きふ/片栗粉/油/三温糖/有塩バター/ロールパン	かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉ひき肉/★たまご/あおのり/★牛乳	キャベツ/小松菜/にんじん/かぼちゃ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
19水	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニサラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米/三温糖/マカロニ/★マヨネーズ/さつまいも/薄力粉/無塩バター	かつお節/煮干し/米みそ/かじき/ヨーグルト/★牛乳	はくさい/しめじ/みかん缶/玉ねぎ/きゅうり	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	マーガリンサンド
20木	わかめうどん 高野豆腐のうま煮	ゆでうどん/三温糖/油/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/わかめ/こんぶ/かつお節/高野豆腐/しらす干し/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/グリーンピース/みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21金	ク リ ス マ ス パ ー テ ィ ー					マーガリンサンド
22土	牛乳パン キャベツとよやしのスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/わかめふりかけ/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
25火	パンズパン ミネストローネ 鮭のムニエル キャベツとツナ和え物 さつま芋のオレンジ煮	パンズパン/薄力粉/油/三温糖/さつまいも/バター	ゆで大豆/ベーコン/さけ/ツナ缶/★牛乳/★たまご	トマト缶詰/ミックスペジタブル/キャベツ/とうもろこし/オレンジジュース/バナナ	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	炊き込みごはん
26水	牛乳パン 白菜ときのこのスープ 鶏肉のタンドリー焼き 花野菜サラダ 人参のオレンジ煮	牛乳パン/★マヨネーズ/三温糖/胚芽精米/油	鶏肉モモ/ヨーグルト/焼き豚/★牛乳	はくさい/しめじ/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/カリフラワー/オレンジジュース/ねぎ/ピーマン	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ジャムサンド
27木	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 ひじきサラダ ブロッコリーのナムル風	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/★マヨネーズ/ごま	豚モモ/豆腐/わかめ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/ひじき/ツナ缶/しらす干し/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/きゅうり/ブロッコリー	おかがおにぎり 牛乳 おかがおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
28金	ポークカレーライス 春雨スープ ごぼうサラダ	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/春雨/ごま油/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	豚モモ/ベーコン/米みそ	玉ねぎ/にんじん/とうもろこし/チンゲン菜/ごぼう/きゅうり	ブアマンケーキ 麦茶 ブアマンケーキ 麦茶	ジャムサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		乳児	507kcal	20.3g	18.2g	1.9g
		幼児	550kcal	21.5g	18.5g	2.2g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆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。  
 ☆4日はお誕生日おやつです。



## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

