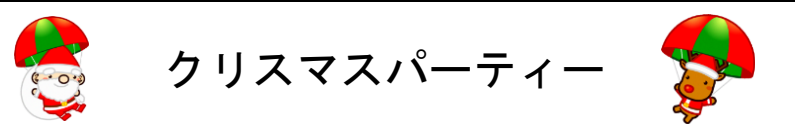


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	バターロール 豆腐スープ チキン照り焼き スパゲティサラダ ブロッコリーのナムル風	ロールパン/油/ス パゲッティ/★マヨ ネーズ/ごま油/胚 芽精米	豆腐/ベーコン/鶏 肉モモ/ツナ缶/し らす干し/かつお節 /★切れてるチーズ /★牛乳	チンゲン菜/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/にんじん/きゅ うり/ブロッコリー /みかん	おなかチーズおにぎり 牛乳 果物  おなかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
3火	ごはん みそ汁 鮭フライ さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	胚芽精米/薄力粉/ パン粉/油/さつま いも/三温糖/★マ ヨネーズ	煮干し/かつお節/ 米みそ/さけ/★た まご/★牛乳	小松菜/えのきたけ/ オレンジジュース/ キャベツ/きゅうり/ とうもろこし/にんじ ん/りんごジュース	キャロット蒸しパン りんごジュース  キャロット蒸しパン りんごジュース	ジャムサンド
4水	わかめうどん 大根のそぼろ煮 花野菜サラダ 	ゆでうどん/油/三 温糖/片栗粉/★マ ヨネーズ/ロールパ ン	鶏肉モモ/わかめ/ こんぶ/かつお節/ 豚ひき肉/米みそ/ ピザチーズ/★牛乳	だいこん/にんじん /ブロッコリー/カ リフラワー	チーズドック 牛乳 スープ  チーズドック 牛乳	炊き込みごはん
5木	牛乳パン キャベツスープ チキンディアブロ風 白菜ナムル にんじん甘煮	牛乳パン/パン粉/ 油/ごま/ごま油/ 三温糖/薄力粉/無 塩バター	鶏肉モモ/★たまご /★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ はくさい/にんじん /パインアップル缶	パインケーキ 牛乳  パインケーキ 牛乳	炊き込みごはん
6金	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい いんげんと玉ねぎソテー パンサンスー	胚芽精米/片栗粉/ しゅうまい皮/油/ 春雨/ごま油/三温 糖/プリン	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/豚ひ き肉/ほたて缶/焼 き豚	ねぎ/玉ねぎ/さや いんげん/きゅうり /にんじん	誕生日おやつ 紅茶   誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
7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 	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 /いちごジャム	ジャムサンド 牛乳  ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
9月	ブリオッシュ ミルクスープ 鶏肉のパーベキュー焼き もやし炒め さつま芋グラッセ	ブリオッシュ/油/ さつまいも/三温糖 /有塩バター/蒸し 中華めん	ベーコン/★牛乳/ 鶏肉モモ/豚モモ/ あおのり	にんじん/玉ねぎ/ レモン汁/もやし/ キャベツ	焼きそば 牛乳   焼きそば 牛乳	炊き込みごはん
10火	春雨丼 みそ汁 キャベツとツナ和え物 じゃが芋のソテー	胚芽精米/春雨/ご ま油/三温糖/じゃ がいも/パイシート /有塩バター	豚モモ/わかめ/豆 腐/煮干し/かつお 節/米みそ/ツナ缶 /ベーコン/★たま ご/★牛乳	しいたけ/ゆでたけ のこ/さやいんげん/ キャベツ/とうもろ こし/ピーマン/にんじ ん/かぼちゃ/りんご	パンブキンバイ 牛乳 果物  パンブキンバイ 牛乳 果物	ジャムサンド
11水	カレーうどん ブロッコリーのごま和え れんこんサラダ 	ゆでうどん/油/ご ま油/ごま/★マヨ ネーズ/胚芽精米	豚モモ/こんぶ/か つお節/ロースハム /しらす干し/★牛 乳	玉ねぎ/にんじん/ ほうれんそう/ブ ロccoli/れんこ ん/きゅうり/みか ん	じゃこおにぎり 牛乳 果物  じゃこおにぎり 牛乳 果物	炊き込みごはん
12木	ジャムサンド ミニストローネ ミニトローフ ホバイサラダ にんじんチーズ和え	食パン/有塩バター /油/パン粉/★マ ヨネーズ/ごま/薄 力粉/三温糖	ゆで大豆/ベーコン /豚ひき肉/★たま ご/★牛乳/★粉 チーズ/ウィンナー	いちごジャム/トマト 缶詰/とうもろこし/ ミックスベジタブル/ 玉ねぎ/ほうれんそう /キャベツ/にんじん	ウィンナーまん 牛乳  ウィンナーまん 牛乳	炊き込みごはん
13金	ごはん みそ汁 焼き魚 五目煮豆 ポイルいんげん	胚芽精米/油/三温 糖	かつお節/煮干し/ 米みそ/ししやも/ 鶏肉モモ/ゆで大豆 /ひじき/★牛乳	はくさい/しめじ/にんじ ん/玉ねぎ/ゆでたけの こ/グリーンピース/さやい んげん/もも缶/みかん缶/ パインアップル缶/バナ ナ/キウイフルーツ/りんご	フルーツボンチ 牛乳  フルーツボンチ 牛乳	マーガリンサンド
14土	ひじきとしらすの混ぜご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 塩もみキャベツ	胚芽精米/さつまい も/三温糖/油/ゼ リー/ビスケット	ひじき/しらす干し /煮干し/かつお節 /米みそ/高野豆腐 /こんぶ	にんじん/グリーン ピース/玉ねぎ/切 干しだいこん/キャ ベツ/きゅうり	ゼリー 麦茶 ビスケット  ゼリー 麦茶 ビスケット	焼きおにぎり
16月	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ  南瓜の甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/★マヨ ネーズ/ごま/薄力 粉	絞豆腐/豚ひき肉 /米みそ/かつお節 /こんぶ/ひじき/ ツナ缶/きな粉/★ たまご/★牛乳	ねぎ/しめじ/みつ ば/にんじん/きゅ うり/かぼちゃ/み かん	きなこ蒸しパン 牛乳 果物  きなこ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
17火	けんちんうどん 白菜のおかか和え ポイルウィンナー	ゆでうどん/さとい も/白玉粉/ごま/ 三温糖	こんぶ/かつお節/ 豚モモ/ウィンナー /★牛乳	ごぼう/にんじん/ だいこん/ねぎ/は くさい	菜飯おにぎり 牛乳   ごまだんご 牛乳	マーガリンサンド

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水	キャロブパン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	キャロブパン/焼き ふ/油/三温糖/胚 芽精米	豚モモ/ベーコン/ 白いんげんまめ (乾)/生クリーム /わかめふりかけ/ ★牛乳	だいこん/にんじん /玉ねぎ/トマト缶 詰/ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼き込みごはん	
19木	ごはん みそ汁 煮魚 三色ごま和え さつま芋の甘煮	胚芽精米/三温糖/ ごま/さつまいも/ 薄力粉/油	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/かじき/★牛乳	キャベツ/小松菜/ にんじん	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド	
20金	 <b>クリスマスパーティー</b>					マーガリンサンド	
21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	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 /いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり	
23月	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ	胚芽精米/薄力粉/ 油/ごま/三温糖/ ★マヨネーズ/食パ ン/マーガリン	煮干し/かつお節/ 米みそ/鶏肉モモ/ あおのり/ロースハ ム/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /ごぼう/にんじん /ブロッコリー/い ちごジャム/りんご	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	焼き込みごはん	
24火	バターボール わかめとコーンのスープ 鮭のパン粉焼き ナムル 南瓜のミルク煮	バターボール/ごま /パン粉/油/有塩 バター/ごま油/三 温糖/胚芽精米	わかめ/さけ/★牛 乳/かつお節	とうもろこし/ねぎ /もやし/ほうれん そう/にんじん/か ぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
25水	スパゲティミートソース 大根とコーンスープ 和風サラダ キャンディチーズ	スパゲティ/油/ 片栗粉/三温糖/薄 力粉	豚ひき肉/★粉チー ズ/わかめ/ツナ缶 /★キャンディチー ズ/★たまご/★牛 乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/だいこん /とうもろこし/ キャベツ/きゅうり	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	焼き込みごはん	
26木	牛乳パン わかめスープ スコッチエッグ 切干大根サラダ にんじんグラッセ	牛乳パン/ごま/パ ン粉/薄力粉/油/ 三温糖/有塩バター	わかめ/豚ひき肉/ うずら卵缶/★たま ご/ロースハム/フ ランクフルト/★牛 乳	しいたけ/ねぎ/玉 ねぎ/切干しだい こん/きゅうり/に んじん	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	焼き込みごはん	
27金	ごはん さつま汁 チキン照り焼き キャベツとコーンのソテー ほうれん草のごま和え	胚芽精米/油/ごま /三温糖/薄力粉/ 無塩バター	鶏肉モモ/豆腐/煮 干し/かつお節/米 みそ/★たまご/ ヨーグルト/★牛乳	ねぎ/にんじん/ご ぼう/だいこん/ キャベツ/とうも ろこし/ほうれん草 /レモン汁	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	マーガリンサンド	
28土	ひじきとしらすの混ぜご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 塩もみキャベツ	胚芽精米/さつまい も/三温糖/油/ゼ リー/ビスケット	ひじき/しらす干し /煮干し/かつお節 /米みそ/高野豆腐 /こんぶ	にんじん/グリーン ピース/玉ねぎ/切 干しだいこん/キャ ベツ/きゅうり	ゼリー 麦茶 ビスケット ゼリー 麦茶 ビスケット	焼きおにぎり	
		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	517kcal	20.5g	18.5g	1.9g
			幼 児	565kcal	22.0g	19.0g	2.3g

★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。  
 ☆6日はお誕生日おやつです。



みかんをきれいに  
むく裏のザ

みかんはへた  
がついていると  
ころからむいて  
みよう！ へた側からむく  
と、内側の袋についている  
白い筋もきれいにむけるよ。



みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、  
 1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれ  
 ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ  
 ンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい  
 みかんをたくさん食べましょう。

-----

-----