

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5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		
01 (火)	ごはん みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け かぶと胡瓜の浅漬け	プリン、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖、油	鮭、豆腐、卵、みそ、竹輪、牛乳、鮭	かぶ、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、昆布、寒天	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
02 (水)	けんちんうどん 白菜とりんごのサラダ チーズ	うどん、ロールパン、里いも、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、チーズ、豚肉、ウィンナー	みかん、白菜、大根、りんご、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、チンゲン菜、玉ねぎ	ホットドック 牛乳 スープ 果物 ホットドック 牛乳 果物	炊き込みご飯
03 (木)	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き ナムル かぼちゃの甘煮	レーズンボール、スパゲティ、三温糖、バター、小町麩、ごま油、牛乳パン	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、しらす、かつお節	かぼちゃ、もやし、大根、キャベツ、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
04 (金)	春雨と野菜の丼 みそ汁 和風サラダ いんげんと玉ねぎのソテー	さつまいも、米、春雨、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、卵、油揚げ、生クリーム	りんご、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、わかめ、グリーンピース	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
05 (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
07 (月)	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 にんじんチーズ和え	パン、小麦粉、バター、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ	小松菜、オレンジジュース、にんじん、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	炊き込みご飯
08 (火)	肉うどん 生揚げの含め煮 二色びたし	うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、小松菜	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ れんこん金平	米、食パン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、ツナ	れんこん、白菜、にんじん、しめじ、玉ねぎ、マーマレード、きゅうり、かぶ	スラッピースョー 牛乳 スープ スラッピースョー 牛乳 スープ	炊き込みご飯
10 (木)	牛乳パン わかめとコーンのスープ ミートローフ キャベツのしらす和え 人参みそバターきんぴら	ドーナツ、牛乳パン、パン粉、バター、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、しらす、みそ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、ねぎ、わかめ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
11 (金)	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き パンサンスー ブロッコリーのおかか和え	米、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、ソーセージ、みそ、豚肉、かつお節、さわら	みかん、ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり	フランクフルト 牛乳 スープ 果物 フランクフルト 牛乳 果物	ジャムサンド
12 (土)	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	もやし、玉ねぎ、さやいんげん、グリーンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 (月)	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 小松菜とちくわの炒め物 白菜のおかか和え	米、食パン、マーガリン、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、竹輪、かつお節	白菜、みかん、小松菜、大根、いちごジャム、わかめ、ブロッコリー、にんじん	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 (火)	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ポイルブロッコリー	ブリオッシュ、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、小町麩	牛乳、鶏肉、大豆、卵、きな粉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、しめじ、グリーンピース	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
16 (水)	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、油、三温糖、ごま	牛乳、ウィンナー、豚肉、しらす、ハム	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、切干大根	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
17 (木)	バターボール マカロニスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のツナレモン醤油和え にんじんの甘煮	バターボール、米、マカロニ、マヨネーズ、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ、しらす	ほうれん草、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、昆布、レモン汁	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	炊き込みご飯

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 (金)	ごはん さつま芋のオレンジ煮 豚汁 魚の照り焼き 三色ごま和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、里いも、しらたき、バター、油、ごま	牛乳、ぶり、ヨーグルト、豚肉、みそ、ぶり	みかん、キャベツ、オレンジジュース、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、ごぼう、しい茸	ブレット風クッキー 牛乳 果物 ブレット風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
19 (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
21 (月)	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え	米、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ	みかん、ほうれん草、キャベツ、三つ葉、しめじ、にんじん、万能ねぎ、レモン汁、玉ねぎ	チーズドック 牛乳 スープ 果物 チーズドック 牛乳 果物	マーガリンサンド
22 (火)	牛乳パン えのきと野菜のスープ 魚のマヨネーズ焼き 小松菜ナムル	牛乳パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鮭、鶏肉、ハム、鮭	玉ねぎ、小松菜、にんじん、えのき茸、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	炊き込みご飯
23 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉のムニエル きんぴらごぼう	米、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、カルピス、卵、みそ	みかん、キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
24 (木)	鶏南蛮うどん がんもの煮付け 花サラダ	うどん、米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、がんもどき、鶏肉、かつお節	ブロッコリー、玉ねぎ、カリフラワー、ねぎ、にんじん、しい茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
25 (金)	 クリスマスパーティー 					ジャムサンド
26 (土)	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	もやし、玉ねぎ、さやいんげん、グリーンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 (月)	ごはん みそ汁 松風焼き つなサラダ	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ツナ、みそ、高野豆腐	りんご、玉ねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、パイナップル、わかめ、青のり	パインケーキ 牛乳 果物 パインケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー566Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 19.9g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 489Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.8g 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。
- ☆1日はお誕生日おやつです。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

