

曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし	ぶたにくのさっぱり	ぶたにく あつあげ	あぶら	しょうが にんにく トマト ブロッコリー	おいもけんび	439(578) 22.2(23.3)	1日 身体測定
木	ごはん	トマトサラダ みそしる☆	うすらたまご		はくさい えのきだけ わかめ	ぎゅうにゅう	24.8(23.9) 1.6(1.5)	3~5才
2	牛乳 かし	こうやどうふととりにくのいために	こうやどうふ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ	せんべい ウエハース	356(511) 17.0(19.3)	2日 身体測定
金	ごはん	きゃべつのごんぶあえ オレンジ	とりにく	ごまあぶら	かぶ たまねぎ きゃべつ しおこんぶ オレンジ	ぎゅうにゅう	17.1(17.3) 1.3(1.2)	2才
3	牛乳 かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし あおのり	カステラ せんべい	418(504) 16.3(18.4)	
土	めん	さつまいものみそしる	とうふ	さつまいも	たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.2(13.5) 2.0(2.2)	
5	牛乳 かし	かれないのにつけ みそしる☆	かれない ツナかん	あぶら	だいこん ほうれんそう きゃべつ	♪マカロニきなこせんべい	346(494)23.3(24.1)	5日 身体測定
月	ごはん	ほうれんそうのツナあえ	あぶらあげ	ハーフマヨネーズ	コーンかん わかめ	ぎゅうにゅう	10.8(11.8) 2.5(2.2)	1才 
6	牛乳 かし	いそべもち あべかわもち	ぶたにく	あぶら さといも	やきのり だいこん にんじん ごぼう	ゼリー せんべい	485(612) 16.6(19.3)	6日 
火	ごはん	けんちんじる☆ すのもの みかん	とうふ きなこ	もちごめ	ながねぎ わかめ きゅうり みかん	ぎゅうにゅう	9.9(11.3) 1.6(1.5)	おもちつき
7	牛乳 かし	にこみハンバーグ	ぶたひきにく スキムミルク	あぶら	れんこん たまねぎ にんじん きりこぶ	♪ジャム&マーガリンサンド	480(609) 21.5(22.9)	7日 身体測定
水	ごはん	きりこぶのいために パナナ	たまご あぶらあげ		つきこんにゃく パナナ	ぎゅうにゅう	19.8(20.1) 5.0(4.1)	0才
8	豆乳 果物	ひじきいりコロッケ みそしる☆	ぶたひきにく あつあげ	あぶら	はくさい たまねぎ ひじき にんじん	せんべい クッキー	473(588) 19.2(20.5)	8日
木	麦ごはん	だいこんとあぶらあげのすのもの	あぶらあげ たまご	じゃがいも	グリーンピース だいこん きゅうり わかめ	ぎゅうにゅう	20.0(19.2) 2.0(1.7)	防犯教室
9	牛乳 かし	かぶいりクリームシチュー	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん かぶ グリンピース	♪サラダおにぎり	418(529) 17.1(20.9)	9日
金	食パン	ごぼうのあまからあげ オレンジ	スキムミルク	じゃがいも	ごぼう オレンジ	ぎゅうにゅう	12.2(13.8) 2.0(1.8)	音楽の広場
10	牛乳 かし	やきそば	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん もやし あおのり	むしぼん せんべい	442(512) 19.0(20.5)	
土	めん	かぼちゃのみそしる	とうふ	やきそば	わかめ かぼちゃ たまねぎ	ぎゅうにゅう	13.8(15.1) 3.2(3.2)	
12	牛乳 かし	さけのたつたあげ すましじる☆	さけ	あぶら	ひじき にんじん ほししいだけ	♪フルーツゼリー せんべい	370(527) 20.1(22.2)	
月	ごはん	ちくわとひじきのいりとうふ	ちくわ とうふ	ふ	こまつな コーンかん えのきだけ	ぎゅうにゅう	13.5(14.3) 1.4(1.4)	
13	牛乳 かし	とりにくのトマトに	とりにく とうふ ツナかん	あぶら じゃがいも	トマトかん レモン にんじん コーンかん	♪ポップコーンバナナ	377(530) 21.8(23.2)	13日 さくら組
火	ごはん	ブロッコリーサラダ とんじる☆	あぶらあげ ぶたにく	さといも	こんにゃく きゅうり だいこん ごぼう ブロッコリー カリフラワー	ぎゅうにゅう	18.3(18.9) 2.3(2.0)	クッキング
14	牛乳 かし	インディアンカレー	ぶたにく ゆでだい	あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	♪ココアむしパン	477(611) 20.2(22.3)	14日 リトミック
水	ごはん	チーズサラダ ヨーグルト	スキムミルク ヨーグルト チーズ	じゃがいも	パセリ	ぎゅうにゅう	20.5(19.8) 2.3(2.0)	3才 
15	牛乳 かし	ミートボールのあますあんかけ	ぶたひきにく スキムミルク	あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	♪どうにゅうわらびもち	471(605) 19.9(21.7)	
木	ごはん	ちゅうかふうすのもの みかん	たまご ハム	ごまあぶら はるさめ	みかん	ぎゅうにゅう	20.9(21.0) 1.0(1.3)	
16	牛乳 かし	さんしょくごはん マカロニサラダ	ぶたひきにく しらす	あぶら ハーフマヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ れんこん きゃべつ	ロールケーキ	480(467) 19.9(19.1)	16日
金	幼児組もご飯付きます	さつまあげ オレンジ	みさかなすりみ 八い わしすりみ たまご えび	マカロニ こめ	ほうれんそう ごぼう きゅうり オレンジ	あんぱんまんジュース	17.2(16.7) 1.0(1.0)	たんじょうびかい
17	牛乳 かし	ごもくらーめん	ぶたにく	あぶら さつまいも	きゃべつ もやし にんじん	♪シュガーパン せんべい	502(504) 16.8(17.4)	
土	めん	さつまいものあまに	なると	らーめん		ぎゅうにゅう	11.2(12.8) 2.1(1.6)	
19	牛乳 かし	かじきのトマトソースに	かじき	バター	にんにく しょうが トマトかん レモン だい	♪やさしいクラッカー	318(473) 19.1(20.9)	
月	ごはん	やさいのキャラメルいため たまごスープ	たまご		こん にんじん パフリカ エリンギ ブロッコリー ほししいだけ わかめ	ぎゅうにゅう	15.1(15.4) 1.9(1.7)	
20	牛乳 かし	すきやきふう	ぶたにく きよにく	あぶら	はくさい にんじん ながねぎ しめじ しらす	♪まきまきロールパン	450(602) 21.2(23.2)	
火	ごはん	ほうれんそうとコーンのソティ みかん	ソーセージ		えのきだけ ほししいだけ ほうれんそう コーンかん みかん	ぎゅうにゅう	22.7(23.7) 2.1(1.9)	
21	牛乳 かし	ぶたにくのさんしょくロール	ぶたにく	あぶら	にんじん いんげん ごぼう しょうが	♪ミルククリームサンドイッチ	424(559) 17.8(19.9)	21日 リトミック
水	ごはん	ジャーマンポテト りんご	ハム	じゃがいも	たまねぎ パセリ りんご	ぎゅうにゅう	19.8(19.1) 0.9(0.9)	4~5才
22	豆乳 かし	やさいたっぷりキッシュふう	たまご ウィンナー	あぶら	ブロッコリー ミニトマト たまねぎ にんじん	♪かぼちゃもち	377(529) 17.1(19.3)	
木	ごはん	きりほしだいこんのカレーいため オレンジ	なまクリーム あぶらあげ きゅうり		きりほしだいこん ほししいだけ しらす かねこ オレンジ	ぎゅうにゅう	16.5(17.2) 1.2(1.1)	
23	牛乳 かし	とりのからあげ ブロッコリー	とりにく ハム	あぶら ハーフマヨネーズ	にんじん きゅうり コーンかん	♪のりじゃこトースト	503(622) 24.1(24.9)	23日
金	ごはん	ツリーサラダ コーンクリームスープ	スキムミルク	じゃがいも	ブロッコリー	ヤクルトジョア	25.1(23.4) 1.8(1.6)	クリスマス会
24	牛乳 かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん わかめ きゃべつ	スティックパン せんべい	367(468) 14.8(18.0)	
土	めん	コンソメスープ	とうふ	スパゲティ	しめじ グリンピース トマトかん	ぎゅうにゅう	11.1(13.4) 1.4(1.5)	
26	牛乳 かし	はっぼうさい	とりにく えび	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし こんぶ	♪さけとあおなのおにぎり	342(485) 18.6(20.4)	
月	麦ごはん	きゅうりのこんぶあえ りんご	とくに ポテト うすらのたまご		たけのこのみずにかん きゅうり りんご	ぎゅうにゅう	9.9(11.2) 1.5(1.4)	
27	牛乳 かし	マカロニグラタン	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルームかん	♪ハムクーヘン せんべい	437(578) 17.5(19.7)	
火	ごはん	はくさいとコーンのごまサラダ みかん	スキムミルク	マカロニ ごま	はくさい コーンかん グリンピース みかん	ぎゅうにゅう	11.7(13.6) 2.0(1.7)	
28	牛乳 かし	けんちんうどん	ぶたにく	あぶら	こまつな にんじん ほししいだけ ながねぎ	せんべい クッキー	370(453) 16.1(18.3)	
水	めん	かぼちゃのすあげ パナナ	あぶらあげ かまぼ	うどん	こんにゃく だいこん ごぼう かぼちゃ パナナ	ココアミルク	9.0(10.7) 2.9(3.5)	

## りんご

『一日一個のりんごは医者をお遠ざける』ということわざがあるほど、りんごは多くの栄養価が含まれています。とくに、りんごの皮の栄養価は高いので、皮ごと食べるとよいそうです。

### 【お手伝いに挑戦！】

子どもが食への興味・関心を高めるきっかけになる料理のお手伝い。出来る事をやってみようかなお手伝いはどうですか？

(乳児)  
野菜を洗う、野菜をちぎる、泡立て器や菜箸で混ぜる。



(幼児)  
卵を割る、ピーラーで野菜の皮むき、米を研ぐ、ホットプレートで、ホットケーキや目玉焼きなど。



### 冬至

12月22日



冬至は昼の時間が最も短くなります。この日に柚子を浮かべた柚子湯に入り、保存がきいてビタミンA、カロテンが豊富なかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

12月の3才以上児平均提供栄養量 (未満児：エネルギー422(540)・蛋白質19.1(20.8)・脂質16.0(16.5)・食塩2.0(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はつくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。