

日	曜日	午前 おやつ	献立名 (主食・副菜・汁物・デザート)	午後おやつ	材料および体内での働き (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			エネルギー kcal たんぱく質 g ()は未満児
					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	
1	水	牛乳	白飯 チキンフライ ほうれん草ともやしのナムル きのこのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、パン粉、油、小麦粉、ごま、こ	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ	567.8(492.9) 26.1(22.9)
2	木	牛乳	ソフトフランス 根菜入りハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ みかん	昆布ごはん 麦茶	コッペパン、○米、油、パン粉・半生、三温糖、○ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、◎牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼ	613.8(527.5) 21.3(19.3)
3	金	文化の日 (休園)						
4	土	牛乳	あなかけうどん ポテトサラダ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏むね肉、ハム、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、コーン缶	497.6(440.2) 16.7(15.9)
6	月	カルピス	白飯 筑前煮 わかめときゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 ミニゼリー	インドサモサ 牛乳	米、○じゃがいも、○きょうざの皮、○油、砂糖、焼心(車込)	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎カル	だいこん、きゅうり、生わかめ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、えのきた	504.3(595.2) 20.7(17.0)
7	火	牛乳	豚汁うどん おからサラダ バナナ	大豆入りじゃこごはん 麦茶	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、○ごま、砂糖	豚肉(もも)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○米国産大豆(乾)、ハム、○シ	バナナ、プロックリー、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、○に	524.0(460.0) 19.4(17.8)
8	水	牛乳	発芽玄米入りごはん 豚カツ 切り干し大根とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	セサミトースト 牛乳	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、玄米、油、○マーガリン、○グラニュー	○牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)	611.1(525.3) 26.7(23.4)
9	木	牛乳	食パン 鮭のマヨネーズ焼き きゃべつのサラダ オニオンスープ りんご	炊き込みごはん 麦茶	○米、ぶどうパン、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	さけ、○豚ひき肉、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、○にんじん	547.1(477.4) 22.8(20.4)
10	金	牛乳	白飯 中華風ローストチキン きゃべつの磯辺和え お麩のみそ汁	ヨーグルト・お菓子 麦茶	米、ごま、ごま油、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、にんじん、塩こんぶ、しょうが、にんにく	469.0(418.9) 23.9(21.2)
11	土	牛乳	ケチャップチキンライス パスタサラダ きゃべつのスープ	お菓子 牛乳	米、スバゲティー、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	533.4(467.1) 16.6(15.8)
13	月	牛乳	ハヤシライス もやしのマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	芋煮汁 麦茶	米、○さといも、マヨネーズ、ごま(乾)、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○木綿豆腐、○豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、○だいこん、○板こんに	460.3(412.3) 17.7(16.6)
14	火	ジュース	☆☆誕生会・バイキング☆☆ 黒糖パン・トマトとベーコンのスバゲティー・鶏肉のから揚げ・ワインソーサー・サラダ・スープ・みかん	ロールケーキ 牛乳	スバゲティー、ロールパン、油、片栗粉、オリーブ油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ワインナー、○ホイップクリーム、ベーコン	みかん、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はく	777.1(623.8) 30.3(22.8)
15	水	牛乳	白飯 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのごま酢和え 油揚げのみそ汁	コーンマヨネーストースト ジュース	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、ごま、油、焼心(車込)	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、プロックリー、○コーン缶、にんじ	583.3(504.5) 20.0(18.3)
16	木	牛乳	ソース焼きそば かぼちゃのいとこ煮 コーンスープ	カレーピラフ 麦茶	焼きそばめん、○米、油、○油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、○ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、○たま	653.6(557.2) 18.4(17.1)
17	金	牛乳	麦ごはん かれいの煮つけ ネバナ和え きのこのみそ汁 りんご	ふかし芋 牛乳	○さつまいも、米、砂糖	○牛乳、かれい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、ごまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	513.8(452.3) 23.7(21.1)
18	土	牛乳	麻婆丼 きゅうりともやしのナムル わかめとコーンのスープ	甘食パン 牛乳	米、○乾パン、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ねぎ、にら、にんじん、にんにく	560.5(487.4) 21.6(19.5)
20	月	牛乳	胚芽米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちくわフレンチ 切り干し大根のみそ汁 ミニゼリー	マカロニきな粉 牛乳	胚芽米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま(乾)	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	518.4(455.8) 18.0(16.8)
21	火	牛乳	ぶどう食パン ドライビーンズ かぼちゃのサラダ 白菜のスープ	赤飯(非常食) 麦茶	ロールパン、○米、マヨネーズ、油、○黒ごま、砂糖	豚ひき肉、だいず(乾)、○黒豆(乾)、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、干し	635.1(543.3) 18.2(17.0)
22	水	牛乳	ベーコンときのこのクリームスバゲティー 和風サラダ ポパイスープ バナナ	ひじきとツナごはん 麦茶	○米、スバゲティー、小麦粉、油、○ごま油、○砂糖	牛乳、ベーコン、○ツナ水煮缶、バター、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、しめじ、○	590.7(510.1) 26.4(23.1)
23	木	勤労感謝の日 (休園)						
24	金	牛乳	☆ミニ試食会☆ かじまぐろのフィッシュチップス ほうれん草の磯辺和え	黒糖蒸しパン 牛乳	米、パン粉・半生、油、小麦粉、○黒砂糖	○牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、◎牛乳	アルファルファもやし、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、味付けの	590.7(510.1) 26.4(23.1)
25	土	牛乳	キーマカレー 粉吹き芋 コンソメスープ	スティックパン 牛乳	胚芽米、じゃがいも、○乾パン、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、パセリ、にんにく	579.0(501.2) 18.8(17.4)
27	月	牛乳	豚肉と白菜のあなかけ丼 わかめのみそ汁 みかん	温そうめん 麦茶	○ゆでそうめん、米、三温糖、油、○砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏肉(もも皮なし)、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、焼きの	534.7(468.1) 18.7(17.4)
28	火	牛乳	フランスパン(乳児はバターロール) ポイルワインナー スバゲティーのサラダ	そぼろごはん 麦茶	米、フランスパン、じゃがいも、スバゲティー、マヨネーズ、油、ごま(乾)	ワインナー、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、セロリー、にん	627.3(537.5) 19.3(17.8)
29	水	ジュース	カレーライス 三色野菜のおかか和え お麩のみそ汁 ミニゼリー	メロンパン 牛乳	米、じゃがいも、○コッペパン、油、焼き麩(車込)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	559.5(486.6) 19.8(18.2)
30	木	牛乳	白飯 もやしサラダ 鮭の西京焼き 白菜のみそ汁	お菓子・小魚・バナナ 牛乳	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし、油揚げ、ハム、◎牛乳	もやし、○バナナ、白菜、きゅうり、えのきたけ、にんじん	569.3(494.0) 27.1(23.6)

※都合により変更する場合があります。

うれしい交わ能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえはダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど