

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			エネルギー kcal たんぱく質 g ()は未測定
					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	金	カル ビス	ぶどうパン フレンチサラダ ポテトグラタン 白菜スープ みかん	ひじきとツナご飯 麦茶	○米、ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、油、○ごま油、三温糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、バター、○油揚げ、○カルピス	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、○にんじん、しめじ、	543.9(408.1) 18.8(14.1)
2	土	牛 乳	ソース焼きそば コンソメスープ 粉吹き芋	甘食パン 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、○乾パン、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、パセリ、あおのり	548.0(478.0) 18.0(16.8)
4	月	牛 乳	ご飯 根菜の煮物 鶏肉のごまみそ焼き きゃべつのみそ汁	じゃこトースト 牛乳	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、○牛乳	だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、○あおのり	545.9(466.9) 24.8(21.8)
5	火	牛 乳	五穀米入りご飯 白菜の昆布和え 鮭のコーンフレイクフライ きのこのみそ汁	もちもちパン 牛乳	米、○白玉粉、コーンフレイク、五穀、小麦粉、油、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、○粉チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	654.8(551.7) 28.6(24.2)
6	水	牛 乳	ちゃんぽんうどん 大豆五目煮 バナナ	こぎつねご飯 麦茶	生うどん、○米、ごま油、油、○三温糖、三温糖	豚肉(もも)、米国産大豆(乾)、○鶏ひき肉、ちくわ、○油揚げ、○牛乳	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○にんじん	719.8(606.9) 25.1(22.1)
7	木	ジュ ース	☆☆誕生日会☆☆ ミルクロール コロック 花野菜のサラダ コンソメスープ みかん	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	じゃがいも、ココパン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、パン粉、小麦粉、○三温糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○卵	みかん、たまねぎ、プロقوقリー、キャベツ、ミニトマト、カリフラワー、にんじん、コーン缶	628.3(504.3) 19.8(14.7)
8	金	牛 乳	カレーライス ポパイスープ 大根とツナのはえもの ミニゼリー	五目ビーフン 麦茶	米、じゃがいも、○ビーフン、マヨネーズ、油、○ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○豚肉(もも)、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、○キャベツ、○にんじん、コーン缶、	559.1(486.3) 15.7(15.1)
9	土	牛 乳	麻婆丼 きゅうりともやしのナムル 白菜スープ	スティックパン 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、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	552.2(479.6) 19.9(18.2)
11	月	牛 乳	発芽玄米入りご飯 ネバネバ和え 豆腐のみそ汁 みかん	サクサクチーズクッキー 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、ふり、木綿豆腐、○無塩バター、クッキー(淡色辛みそ)、○粉チーズ、	みかん、もやし、ごまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	720.9(607.8) 27.8(24.2)
12	火	牛 乳	ミートソーススパゲッティー コールスローサラダ コンソメスープ	きのこご飯 麦茶	スパゲッティー、○胚芽米、○もち米、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○油揚げ、粉チーズ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、○しめじ、○えのきたけ、○にんじん	616.9(529.8) 20.2(18.4)
13	水	カル ビス	麦ご飯 ちくわフレンチ 中華風ローストチキン 大根のみそ汁 りんご	メロンパン 牛乳	米、マヨネーズ、ごま(乾)、ごま、油、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○カルピス	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、カットわかめ、にんにく	582.1(436.7) 25.9(19.4)
14	木	牛 乳	ご飯 もやしのおかか和え 豚肉のサクサク揚げ じゃが芋のみそ汁	ヨーグルト・お菓子 麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、○牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	564.2(490.1) 23.9(21.2)
15	金	牛 乳	食パン フレンチサラダ おからハンバーグ 白菜スープ ミニゼリー	じゃこふりかけご飯 麦茶	食パン、○米、油、○ごま油、三温糖	豚ひき肉、おから、○しらす干し、卵、○かつお節、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン缶、ひじき、○あおのり	574.5(498.0) 21.7(19.6)
16	土	クリスマス発表会						
18	月	牛 乳	フランスパン(乳児はロールパン) 和風サラダ クリームシチュー ポイルウィンナー ミニゼリー	ゆかりおにぎり 麦茶	フランスパン、○米、じゃがいも、○押麦、小麦粉、油、○ごま	牛乳、ワインデー、鶏もも肉、バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、プロقوقリー、コーン缶、○うめ干し	631.2(539.8) 22.6(20.2)
19	火	牛 乳	ご飯 ほうれん草ともやしのナムル ミートローフ 玉ねぎのみそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	米、パン粉、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、○干しぶどう、切り干しだいこん、カットわかめ	617.7(530.4) 25.4(22.3)
20	水	牛 乳	ご飯 ひじきと切り干し大根の煮物 鶏肉のマーマレード焼き お麩のみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	米、○マカロニ、○砂糖、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、○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)、マーマレード	515.4(453.5) 26.3(23.0)
21	木	牛 乳	ハヤシライス わかめのみそ汁 もやしサラダ みかん	プリン・クラッカー 麦茶	米、マヨネーズ、ごま(乾)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	564.3(481.6) 18.1(16.6)
22	金	牛 乳	とん汁うどん かぼちゃのサラダ バナナ	鮭ご飯 麦茶	ゆでうどん、○米、さといも、マヨネーズ、○ごま	豚肉(もも)、○さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、はくさい、きゅうり、ごぼう、干しぶどう、ねぎ、○焼き	551.7(480.8) 17.3(16.3)
23	土	天皇誕生日 (休園)						
25	月	ジュ ース	☆☆クリスマスメニュー☆☆ ベーコンピラフ タンドリーチキン 温野菜 白菜スープ みかん	スコップケーキ 牛乳	米、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	みかん、たまねぎ、はくさい、プロقوقリー、にんじん、○もも缶、○みかん缶、にんにく	659.4(527.3) 25.0(18.7)
26	火	牛 乳	中華どんぶり 金時煮豆 きのこのみそ汁 りんご	コーンフレイク 牛乳	米、○コーンフレイク、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、なるど、油揚げ、○牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	567.0(492.1) 19.8(18.1)
27	水	牛 乳	ご飯 キャベツのマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	米、○食パン、マヨネーズ、○マーガリン・ソフトタイプ、油、○三温糖、ごま	○牛乳、まぐろ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	576.9(499.1) 25.5(22.3)
28	木	牛 乳	カレーうどん ポテトサラダ バナナ	わかめご飯 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、○米、マヨネーズ、油、○ごま(乾)	豚肉(肩ロース)、ハム、○牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	569.0(493.7) 13.8(13.6)

※都合により変更する場合があります。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いと煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。