

にち曜日	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 ごはん	とりにくのさっぱりに かぼちゃのてんぷら みかん	とりにく あつあげ	あぶら	しょうが にんにく かぼちゃ みかん	ちゅうかまん ぎゅうにゅう	484(597) 26.9(26.9) 16.4(16.4) 1.8(1.7)	1日 幼児組 しんたいそくてい
2	牛乳かし めん	やきそば さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら やきそば さつまいも	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	399(491) 15.9(19.1) 12.2(14.8) 2.1(2.3)	2日 しんたいそくてい
4	牛乳かし ごはん	さばのおろしに こんぶのドレッシングあえ ポトフ	さば たまご ウイ ンナー かにかまぼこ	あぶら じゃがいも	しょうが にんにく だいこん ほそめこんぶ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	おろしチーズおにぎ り ぎゅうにゅう	466(583) 20.4(21.7) 25.1(24.3) 2.8(2.4)	4日 たんぼほ組 しんたいそくてい
5	牛乳かし ごはん	メンチかつ もやしナムル パナナ	ぶたひきにく たまご ハム スキムミルク	あぶら ごま ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん きゅうり パナナ	あまからだんご ぎゅうにゅう	476(592) 19.6(21.1) 20.1(20.2) 1.3(1.2)	5日 ちゅうりっぶ組 しんたいそくてい
6	牛乳かし ごはん	こうやどふととりにくのいりに きゃべつのごまあえ みそしる☆	こうやとうふ とりにく ツナかん	あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ た まねぎ きゃべつ にんじん きゅうり なめこ ほうれ んそう	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	377(520) 21.4(22.7) 18.1(17.8) 2.2(2.0)	6日 あか組 しんたいそくてい
7	豆乳 果物 麦ごはん	かれないのにつけ だいのけチャップに たまごスープ	かれない たまご ゆでだいす ぶたにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えのきだけ	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	416(540) 25.6(25.4) 13.3(13.6) 2.3(1.9)	7日 リトミック もも・うめ組
8	牛乳かし ごはん	しょうゆもち あべかわもち けんちんじる☆ すのもの みかん	ぶたにく とうふ きなこ	あぶら さといも もちごめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ わかめ きゅうり みかん	ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	502(633) 16.3(18.7) 10.0(12.2) 1.5(1.4)	8日 おもちつき
9	牛乳かし めん	やきうどん かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし あおのり わかめ かぼちゃ たまねぎ	むしばん せんべい ぎゅうにゅう	376(515) 15.9(19.0) 10.8(13.0) 2.1(2.2)	9日 しんたいそくてい
11	牛乳かし ごはん	かじきのあますあん なっとうあえ すましじる☆	かじき とうふ なっとう	あぶら	にんじん パプリカ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ えのきだけ みすな	チキンライスおにぎ り むぎぢゃ	347(360) 19.2(18.6) 10.5(11.3) 1.7(1.5)	10日 しんたいそくてい
12	牛乳かし ごはん	マーボーとうふ だいこんツナサラダ オレンジ	ぶたひきにく ツナかん とうふ	あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん なすれんこん もやし ほししいだけ だいこん きゅうり コーンかん オレンジ	はちみつ&マーガリン ぎゅうにゅう	403(547) 19.1(21.0) 16.4(17.3) 1.3(1.2)	11日 しんたいそくてい
13	牛乳かし めん	コーンラーメン ごもごまあえ みかん	やきぶた なると あぶらあげ	ごま ラーメン	こまつな にんじん もやし しらたき コーンかん きゃべつ	かぼちゃもち ぎゅうにゅう	396(516) 18.1(21.9) 10.8(12.1) 2.2(2.1)	12日 しんたいそくてい
14	牛乳かし ごはん	にこみハンバーグ にんじんのあまに じゃがみそ オニオンスープ	ぶたひきにく とう ふ たまご スキムミルク	あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ あおのり にんじん ほうれんそう はくさい	まきまきロールパン ぎゅうにゅう	515(513) 22.2(21.5) 27.1(26.9) 2.3(2.1)	14日 リトミック ちゅうりっぶ組・たんぼ ほ組・さくら組
15	牛乳かし ごはん	ピピンパ風ごはん えびフライ ブロッコリー パナナ	ぶたにく たまご えび	あぶら ごま こめ ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん ブロッコリー パナナ	いちごスペシャル ジョアプレーン	531(508) 21.9(20.7) 12.6(13.0) 1.1(1.1)	15日 たんじょうびかい
16	牛乳かし めん	スパゲティナポリタン わかめスープ	ぶたひきにく	あぶら じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ グリーンピース わかめ たまねぎ	ドーナツ せんべい ぎゅうにゅう	366(465) 14.4(17.9) 10.7(12.2) 1.5(2.2)	16日 しんたいそくてい
18	牛乳かし ごはん	さつまあげ みそしる☆ だいこんとあぶらあげのすのもの	しろみさかなすりみ むきえび たまご いわしすりみ あぶ らあげ とうふ	あぶら ふ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ れんこ ん だいこん きゅうり はくさい	どとうにゅうわらひも ち ぎゅうにゅう	370(520) 21.3(22.7) 16.2(17.2) 1.3(1.2)	18日 しんたいそくてい
19	牛乳かし ホットパン	やさしいキッシュふう マカロニサラダ みかん	たまご ぶたひき にく なまクリーム あぶらあげ ぎゅう にゅう チーズ ハム	あぶら マカロニ	ブロッコリー ミニトマト たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ みかん	こうやとうふおにぎ り むぎぢゃ	389(499) 16.5(19.5) 16.7(18.9) 1.1(1.6)	19日 しんたいそくてい
20	豆乳かし ごはん	すきやきふう ごぼうのあまからあげ パナナ	ぶたにく やきとうふ	あぶら	はくさい にんじん なかねぎ えのきだけ ほししいだけ ごぼう しらたき しゅんぎく パナナ	ミルククリームドッ ク ぎゅうにゅう	434(574) 18.6(20.5) 18.3(18.7) 1.9(1.7)	20日 しんたいそくてい
21	牛乳かし 麦ごはん	チリコンカン わふうサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく だいす ヨーグルト	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ カレーこかん ビーマン トマトかん だいこん きゅうり れんこん りんご	おこのみやき ぎゅうにゅう	390(534) 20.8(22.6) 13.0(13.7) 1.5(1.4)	21日 しんたいそくてい
22	牛乳かし ごはん	とりのからあげ ツリーサラダ コーンクリームスープ	とりにく ハム スキムミルク	あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり コーンかん コーンスープのもと	プリンアラモード あんぱんまんジュース	430(586) 16.1(19.3) 20.4(21.2) 1.4(1.3)	22日 クリスマス会
23	牛乳かし めん	ぎつねうどん こうやとうふのにつけ	とりにく あぶらあ げ こうやとうふ	あぶら うどん	たまねぎ にんじん	スティックパン せん べい ぎゅうにゅう	440(507) 18.1(19.4) 14.1(15.3) 2.6(3.1)	23日 しんたいそくてい
25	牛乳かし ごはん	はっほうさい ひじきサラダ パナナ	とりにく むきえび ツナかん ほたて うすらたまご なると	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ だけのこのみず にかん もやし ひじき きゅうり コーンかん パナナ	やさしいクラッカー ぎゅうにゅう	387(528) 20.1(21.8) 18.2(17.9) 1.8(1.6)	25日 しんたいそくてい
26	牛乳かし ごはん	ミートローフ ちゅうかふうすのもの りんご	ぶたひきにく とう ふ ハム たまご スキ ムミルク	ごまあぶら ごまはるさめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン かん ひじき きゅうり もやし りんご	バームクーヘン せん べい ぎゅうにゅう	501(625) 20.4(22.0) 19.4(19.7) 1.2(1.1)	26日 しんたいそくてい
27	牛乳かし 食パン	マカロニグラタン だいこんサラダ オレンジ	とりにく かにかま ぼこ スキムミルク	あぶら マカロニ ごま	にんじん たまねぎ マッシュルームかん だいこん ブロッコリー グリーンピース オレ ンジ	さけとあおなのおに ぎり ぎゅうにゅう	425(542) 17.8(21.6) 12.7(14.9) 2.0(1.9)	27日 しんたいそくてい
28	牛乳かし めん	カレーうどん かぼちゃのあまに みかんかん	ぶたにく	あぶら うどん	こまつな にんじん ほししいだけ たまね ぎ かぼちゃ みかんかん	せんべい クッキー ココアミルク	400(472) 16.9(18.4) 11.0(12.9) 3.0(3.4)	28日 しんたいそくてい

☆風邪のときの水分補給と食事☆

風邪を治すには、しっかりと体を温めて
栄養をとり、ぐっすり寝るのが一番です。胃腸
が弱っているのが、刺激の強い食べ物や塩分
や脂肪分、繊維質が多い食べ物は避けましょう。

【水分補給】麦茶・湯冷まし・りんご果汁など
少量ずつ、何回に分けてとりましょう

【消化のよいもの】おかゆ・うどん・野菜スープ

【ビタミン類をたっぷり】
豆腐・じゃがいも・南瓜・卵など
体調を整えるのに役立ちます



☆レシピ紹介『さつまあげ』

《材料 1人分/g》

- 白身魚すり身 30
- いわしすり身 30
- えびすり身 8
- 人参 4
- ごぼう 5
- 玉葱 12
- れんこん 4
- 生姜 0.3 卵 4 片栗粉 1
- 塩・醤油・砂糖・味噌 少々

- ① 人参、ごぼう、玉ねぎ、れんこんはみじん切り
- ② 生姜はすりおろし、生姜汁を作る。
- ③ ボールにすり身、①、②、溶き卵、片栗粉、調味料を入れよく混ぜる。
- ④ ③を小判型に丸め、熱した油で揚げる。

※ 片栗粉はかたさによって調整して、中火で
ゆっくり揚げましょう。
具材は色々アレンジしても美味しいです。
保育園でも人気メニューです！



12月の3才以上児平均提供栄養量 (は未満児：エネルギー426(532)・蛋白質19.3(21.0)・脂質15.6(16.5)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはに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手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。