

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
04 水	ごはん ツナと豆のカレー マカロニサラダ チーズ		米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油	牛乳、こしあん(生)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、かんてん(粉)	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	野菜ジュース 牛乳 ようかん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 259 mg
05 木	麦ごはん クリスピーチキン ひじき煮 南瓜煮	みそ汁	米、押麦、小麦粉、グラニュー糖、焼心、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、大豆(ゆで)、豆みそ、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しいたけ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	乾燥ブルーベリー 牛乳 おふろasuk	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 179 mg
06 金	ゆかり御飯 ぶりの照り焼き りんごきんとん 紅白なます	すまし汁 乳酸菌飲料	米、さつまいも、ミルクチップ、三温糖、砂糖、焼心	牛乳、ぶり、鶏むね肉	ビルクル、だいこん、りんご、えのき、ねぎ、かぶ、にんじん、だいこん(葉)、かぶ・葉、ほうれんそう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩	くだもの 牛乳 七草がゆ風 ミルクチップ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 214 mg
07 土	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え	すまし汁	米、マッシュマロ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ(油抜き)、ごま、かつお節	ブロッコリー、にんじん、はくさい、えのき、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こうじ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 205 mg
10 火	和風パスタ だいこんとツナのおえ物 ☆コーンスープ		スパゲティ、蒸し切干しいも、マヨドレ、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、だいこん、クリムコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、ヤマキだしの素	クッキー 牛乳 干し芋	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 190 mg
11 水	麦ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ ブロッコリーのマヨ添え かぼちゃのグラッセ	みそ汁	米、食パン、押麦、片栗粉、油、三温糖、マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、こしあん(生)、絹ごし豆腐、米みそ、無塩バター	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、しょうゆ、なめこ、もやし、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ヨーグルト 牛乳 小倉トースト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 202 mg
12 木	ごはん ☆キーマカレー じゃがいもとブロッコリーのサラダ オレンジゼリー		米、じゃがいも、コーンフロスト、なたね油、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、カルシウム&鉄ウェハース、ベーコン	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、コーン缶、ピーマン、アガ、干しほうとう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 ☆コーンフレーク Ca&鉄ウェハース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 382 mg
13 金	麦ごはん 味噌豚 白菜のお浸し ミニトマト	のっぺい汁	米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、無塩バター、ピザ用チーズ、油揚げ(油抜き)、豆みそ、ごま	はくさい、だいこん、ミニトマト、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんにく	しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 228 mg
14 土	ナポリタン 南瓜のマヨネーズ焼き オニオンスープ 乾燥ブルーベリー		片栗粉、なたね油、米粉、マヨドレ	牛乳、こしあん(生)、ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー(乾)、マッシュルーム、ピーマン、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 190 mg
16 月	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 豚汁 ミルクチップ		米、小麦粉、さといも、三温糖、ミルクチップ、なたね油	牛乳、調整豆乳(Ca)、納豆、凍り豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、めかぶ、干しほうとう、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	ビスケット 牛乳 ☆蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 302 mg
17 火	麻婆丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめ中華スープ		米、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、卵、米みそ、ごま	法蓮草、もやし、葱、人参、しめじ、えのき、コーン缶、干椎茸、椎茸、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 211 mg
18 水	ドッグロール ☆鶏肉のBBQ焼き 炒めキャベツ バイクドポテト	冬野菜のスープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ(油抜き)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、れんこん、グリーンピース(冷凍)、にんにく、あおのり	しょうゆ、酒、ケチャップ、ワイン(白)、ワスターソース、食塩、無添加コンソメ	チーズ 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 166 mg
19 木	麦ごはん 鱈の胡麻焼き 南瓜煮 白和え	すまし汁 乳酸菌飲料	米、押麦、片栗粉、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、さくら、絹ごし豆腐、すりごま、ごま、干しえび	ビルクル、かぼちゃ、ほうれんそう、えのき、白菜、葱、切干大根、もずく、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 292 mg
20 金	鶏のあんかけうどん きゃべつとささ身のこま和え ヨーグルト		茹でうどん(塩分なし)、スイスロール、片栗粉、砂糖、三温糖	牛乳、牧場の朝、鶏むね肉、鶏ささ身、すりごま	にんじん、はくさい、キャベツ、ごま粉、もやし、まいたけ、ねぎ、えのき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	乾燥ブルーベリー 牛乳 ☆かたつむりケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 286 mg
21 土	麦ごはん 豚肉の香味焼き 茹でカリフラワー・ブロッコリー 卵の花煮	けんちん汁	米、食パン、押麦、マヨドレ、さといも、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、木綿豆腐、無塩バター、すりごま、油揚げ(油抜き)	カリフラワー、ねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 209 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は、**くみかん・オレンジ・バナナ・りんご**を使用予定です。
- ☆印は、ぎんがクラスからのリクエストメニューです♪
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
23 月	麦ごはん すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 五目豆 ミニトマト	米、三温糖、押麦、なたね油、片栗粉、強力粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、豆乳、きな粉	ミニトマト、れんこん、にんじん、ごぼう、えのき、はくさい、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	ラスク 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 223 mg
24 火	食パン クリームシチュー じゃこ入りサラダ	食パン、米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さいけ(塩)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、フロコリー、ごまつな、もやし、コーン缶	サンワールド ホウワイトルウ、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 233 mg
25 水	豚丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ さつまい バナナ	米、食パン、しらたき、さつまいも、なたね油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、えのき、いちごジャム、だいこん、ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、本みりん	ジョア 牛乳 ☆ジャムサンド	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 177 mg
26 木	ミートソースパスタ パンパンジー風サラダ ☆わかめスープ	スパゲティ、水あめ、ねりごま、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、鶏ささ身、米みそ	ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、ねぎ、えのき、ピーマン、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、みりん、酒、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 212 mg
27 金	アルファ米 ポークカレー コールスローサラダ みかん	米、じゃがいも、上新粉、三温糖、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ハム	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	サンワールド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 210 mg
28 土	麦ごはん 味噌けんちん汁 ほっけの開き さつまいの甘煮 きゃべつの和風和え	米、さつまいも、押麦、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豆みそ、ごま	キャベツ、きゅうり、はくさい、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、にんじん、レモン果汁	食酢(米酢)、しょうゆ、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 源氏パイ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 257 mg
30 月	ひじき納豆ごはん 雌株和え 鮭の粕汁 味付小魚カップリング	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、クリームチーズ、さけ(塩)、卵、味付き小魚カップリング、油揚げ(油抜き)、米みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、めかふ、ハイコン缶、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごぼう、ひじき、レモン果汁	しょうゆ、酒かす(清酒)、ヤマキだしの素、食塩	乾燥ブルー 牛乳 パイナップルチーズケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 318 mg
31 火	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 南瓜煮 小松菜の胡麻和え	米、白玉粉、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、凍り豆腐、米みそ、すりごま	かぼちゃ、ごまつな、もやし、だいこん、コーン缶、ねぎ、なめこ、たまねぎ、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ☆もちもちチーズパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 337 mg

ジャムサンド
作りをしました

今月は、さくらさん☆



☆☆☆七草粥でお腹をいたわいましょう☆☆☆ 栄養士 齋藤恵利

すっかり冷え込む季節になり、もう間もなく年末を迎えますね。これからの時期は、クリスマスに年末、お正月と、ごちそうを食べる機会も増えてくるのではないのでしょうか？
フライドチキンにケーキにお節料理などなど…
嬉しい反面、お腹に負担がかかる時期でもありますよね。
そんな時に食べたいのが**<七草粥>**です。

お腹に優しいお粥に、身体に優しい七草を入れて炊き上げて、お腹の休息と共に、これから始まる1年の無病息災を願って食べるといわれています。
園では子ども達でも食べやすいようにアレンジしたものを提供し、幼児さん向けに食育も予定しています。
親子でお話してみてもいいかがでしょうか？



