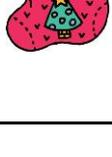


日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 金	麦ごはん かれのい煮つけ きんぴら ほうれん草のお浸し	みそ汁	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、ごま油	牛乳、かれい、調製豆乳(Ca)、おから、みそ	ほうれん草、もやし、玉葱、牛蒡、コーン缶、れんこん、人参、干しひょうどう、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし(素)	野菜ジュース 牛乳 おからケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 211 mg
02 — 土	鶏のあんかけうどん じゃが芋とツナの煮物 野菜ジュース		茹でうどん(塩分なし)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶、きな粉	野菜ジュース(充実野菜)、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 228 mg
04 — 月	ひじき納豆ごはん もやしチャンプル みそ汁 ミルクチップ		さつまいも、米、ミルクチップ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、納豆、ウィンナー、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	もやし、たまねぎ、人参、だいこん、ねぎ、ピーマン、なめこ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、(うすくち)、食塩	ビスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 267 mg
05 — 火	ハヤシライス 春雨サラダ ジョア		米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、パン粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、にんじん、まいたけ、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ、食塩、無添加コン	くだもの 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 383 mg
06 — 水	ドッグロール ポイルウィンナー 青のりポテト キャロットラペ	ガーリックスープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油、三温糖	牛乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、ベーコン、豚ひき肉	人参、玉葱、きゅうり、かぶ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、干しひょうどう、にんにく、しょうが、あおのり	酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだし(素)	野菜ジュース 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 159 mg
07 — 木	麦ごはん たらの西京焼き たたきごぼう 野菜の彩和え	すまし汁	米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライむぎ(全粒粉)、小麦はいが、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、無塩バター、みそ、卵、かつお節	ごぼう、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、ヤマキだし(素)	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 220 mg
08 — 金	ピピンハ風丼 だいこんとツナの和え物 のっぺい汁 みかん		米、さといも、グラニュー糖、焼心、三温糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉、ツナ油漬缶、無塩バター、油揚げ、みそ	みかん、大根、もやし、きゅうり、ほうれん草、人参、コーン缶、ごぼう、ねぎ、玉葱、なめこ、干し椎茸	酢、しょうゆ、食塩、ヤマキだし(素)	ヨーグルト 牛乳 おふラスク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 185 mg
09 — 土	焼きそば バイクドポテト わかめスープ		焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	ジョア、ウィンナー	キャベツ、ブルー(乾)、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、人参、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの ジョア 源氏パイ 乾燥ブルー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.8 g カルシウム 674 mg
11 — 月	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 きゃべつの甘酢和え	みそ汁	米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖、片栗粉、強力粉、粉糖	牛乳、さけ、凍り豆腐、調製豆乳(Ca)、大豆(ゆで)、みそ、きな粉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ごぼう、にんじん、しめじ、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、食酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	せんべい 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 247 mg
12 — 火	パンズ 鶏肉の唐揚げ風 かぼちゃのグラッセ ブロッコリーのマヨネーズ和え	もすぐスープ	米、強力粉、マヨドレ、三温糖、ショートニング、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し(半乾燥)	かぼちゃ、ブロッコリー、もすぐ、人参、大豆もやし、ねぎ、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、りんご、しょうが	しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、ドライイースト	ジョア 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 181 mg
13 — 水	麦ごはん 豚肉の香味焼き さつま芋の味噌煮 ほうれん草ともやしのナムル	すまし汁	米、さつまいも、食パン、押麦、マヨドレ、三温糖、ごま油、焼心	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	ほうれん草、もやし、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、しめじ、たまねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 172 mg
14 — 木	ごはん ☆キーマカレー ツナとコーンのサラダ アップルゼリー		米、焼きそばめん、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご果汁、玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、もやし、椎茸、干しひょうどう、アガー、にんにく、しょうが、焼きのり	中濃ソース、サンワールド、カレールウ、食酢、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 焼きそば 	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 173 mg
15 — 金	けんちんうどん 納豆和え ヨーグルト		茹でうどん(塩分なし)、米粉、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、こしあん(生)、納豆、すりごま	こまつな、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、ヤマキだし(素)、食塩	くだもの 牛乳 米粉まんじゅう	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 331 mg
16 — 土	麦ごはん いわしの煮つけ 南瓜のマヨネーズ焼き 白菜サラダ	みそ汁	米、小麦粉、さといも、押麦、オリーブ油、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、いわし、ハム、みそ、調製豆乳(Ca)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 222 mg
18 — 月	じゃこ入り納豆ごはん 雌株和え 鮭の粕汁 乳酸菌飲料		米、小麦粉、三温糖、さといも、さつまいも、なたね油	牛乳、納豆、調製豆乳(Ca)、さけ(塩)、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	ビルクム、キャベツ、めかぶわかめ、きゅうり、だいこん、コーン缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、ヤマキだし(素)、食塩	クラッカー 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 287 mg

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		
19 火	☆豚丼 炒り豆腐 呉汁	 米、しらたき、グラニュー糖、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、人参、大根、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだし	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 206 mg
20 水	ハンズ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 星形にんじん	茹でブロッコリー チキンスープ みかんゼリー	強力粉、じゃがいも(煮し)、米粉、なたね油、メーブルシロップ、マヨドレ、粉糖、パン粉、砂糖、ショートニング	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、豆乳、ベーコン	玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ミックスベジタブル	くだもの 牛乳 クリスマスカップケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 210 mg
21 木	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 蓮根煮 白菜のお浸し	干切りすまし汁	さつまいも、米、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、みそ、コンデンスミルク	白菜、れんこん、人参、コーン缶、万能葱、えのきたけ、葱、たけのこ、切干大根、にんにく、しょうが	野菜ジュース 牛乳 スイートポテト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 198 mg
22 金	わかめ御飯 ぶりの照り焼き 南瓜煮 きゃべつの和風和え	みそ汁	米、食パン、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、ツナ油漬、みそ、油揚げ	南瓜、キャベツ、大根、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが	ヨーグルト 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 172 mg
23 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 ほうれん草の胡麻和え	みそ汁	米、さといも、小麦粉、押麦、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ごま、きな粉、すりごま	たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、しょうが、わかめ(乾)	くだもの 牛乳 きなこのクラッカー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 229 mg
25 月	麦ごはん 魚の竜田揚げ ポテト煮 もやしの甘酢和え	すまし汁	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、さわか、調製豆乳(Ca)	もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ、干しふどう、ねぎ、しょうが、カットわかめ	クッキー 牛乳 蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 209 mg
26 火	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ふかし芋 小松菜のお浸し	みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ	クリームコーン缶、こまつな、コーン缶、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ	乳酸菌飲料 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 207 mg
27 水	食パン クリームシチュー サウザンサラダ 乾燥プルーン		食パン、米、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、ハム、無塩バター	玉葱、ブロッコリー、人参、キャベツ、大根、プルーン(乾)、クリームコーン缶、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁	チーズ 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 218 mg
28 木	☆ミートソーススパゲティ ひじきサラダ きのこスープ		スパゲティ、白玉粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、えのきたけ、ピーマン、セロリ、椎茸、コーン缶、ひじき、にんにく	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 281 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。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ菓物はバナナ・オレンジ・クレープフルーツ・りんご・みかんを使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ☆印は、ぎんがクラスからのリクエストメニューです♪



今月は
まんま組さんの
まいたけほぐしです。



日本の行事食を楽しんでみませんか？ 栄養士 瀬木谷 智子

朝の冷え込みを感じるこの季節。寒さを感じると「暖かい飲み物が欲しいな…」と、食べ物を思い浮かべることはありませんか？
食べ物は空腹を満たすだけでなく、日常の変化を感じることができます。
季節の行事や祝い事で食べる食事を「行事食」と呼び、今の季節には冬至に「ん」が付く食べ物を食べると「運」がつく！ことから南瓜(なんきん)を、大晦日に末永く翌年もよろしく！との思いから蕎麦を食べます。
そしてお正月の定番おせちには、それぞれの料理に意味が込められています。
園では、お正月の前に「おせちの話」の食育を行う予定です。
語呂合わせが多く、楽しんで覚えやすいものが多いので、おせち料理を食べながら、ご家庭でおせちクイズを楽しんでみてください♪



