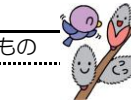


日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 木 —	麦ごはん 豆腐ハンバーグ にんじんグラッセ 蓮根サラダ	チキンスープ	米、三温糖、押麦、小麦粉、パン粉、マヨドレ、砂糖、砂糖、なたね油	牛乳、調製豆乳(Ca)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、凍り豆腐、大豆(ゆで)、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、れんこん、もやし、コーン缶、グリーンピース	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(赤)、みりん、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 285 mg
02 — 金 —	☆ゆかり御飯 いわしのじゃがロール〜カレー風味〜 ひじき煮 ブロッコリーのマヨ添え	すまし汁	米、じゃがいも、マシュマロ、マヨドレ、なたね油、三温糖、焼酎	牛乳、いわし、大豆(ゆで)、無塩バター、油揚げ	ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 ☆玄米フレークスナック	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 207 mg
03 — 土 —	すきやき丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ みそ汁		米、小麦粉、しらたき、三温糖、ショートニング、なたね油、油、片栗粉、焼酎	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、調製豆乳(Ca)、生揚げ、みそ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、干しぶどう、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 219 mg
05 — 月 —	麦ごはん 魚の味噌煮 たたきごぼう 小松菜のお浸し	☆豆腐のすまし汁	さつまいも、米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、さわか、木綿豆腐、みそ	ごぼう、ごまつな、もやし、コーン缶、はくさい、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、ヤマキだしの素	ビスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.4 g カルシウム 232 mg
06 — 火 —	食パン クリームシチュー じゃこ入りサラダ みかん		食パン、米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす干し(半乾燥)、無塩バター	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、もやし、コーン缶	サンワールド ホワイトルウ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	チーズ 牛乳 五平餅	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 233 mg
07 — 水 —	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 太切り人参の和風サラダ ほうれん草の炒めもの	みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、絹ごし豆腐、ベーコン、油揚げ	人参、ほうれん草、バナナ、玉葱、コーン缶、もやし、しめじ、レモン果汁、生姜、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 188 mg
08 — 木 —	和風スパゲティ 切干大根の中華風サラダ ジョア		スパゲティ、小麦粉、強力粉、グラニュー糖、ライ麦(全粒粉)、小麦(白)、ごま油、なたね油、三温糖、片栗粉	ジョア、牛乳、無塩バター、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ☆胚芽ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 827 mg
09 — 金 —	ごはん ポークカレー ツナサラダ バナナ		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、さつまいも、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶	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、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 201 mg
10 — 土 —	鶏のあんかけうどん 凍り豆腐の煮物 みかん		茹でうどん(塩分なし)、米、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	みかん、人参、白菜、ほうれん草、しめじ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 248 mg
13 — 火 —	雌株納豆ごはん 焼きビーフン 鮭の粕汁 野菜ジュース		米、小麦粉、ビーフン、さといも、三温糖、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ(塩)、ベーコン、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	野菜ジュース、クリームコーン缶、人参、玉葱、大根、もやし、めかぶわかめ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、にら	しょうゆ、酒かす(清酒)、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 235 mg
14 — 水 —	麻婆丼 さつま芋の味噌煮 春雨スープ		米、さつまいも、上新粉、グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、もやし、レモン果汁、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ジョア 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 840 mg
15 — 木 —	麦ごはん わかさぎの磯部揚げ 人参しりしり ブロッコリーのマヨネーズ和え	すまし汁	米、押麦、片栗粉、マヨドレ、グラニュー糖、なたね油、ごま油	牛乳、わかさぎ、ツナ油漬缶	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、はくさい、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 源氏パイ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 348 mg
16 — 金 —	パンズ 鶏肉の唐揚げ風 かぼちゃのグラッセ コールスローサラダ	冬野菜のスープ	強力粉、米、三温糖、ショートニング、油、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、豚肉(もも)、ハム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、れんこん、白菜、コーン缶、りんご、しょうが、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 168 mg
17 — 土 —	ナポリタン じゃこ入りサラダ 白菜とベーコンのスープ		小麦粉、三温糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー、しらす干し(半乾燥)、ごま、きな粉、ベーコン	玉葱、大根、きゅうり、はくさい、ピーマン、にんじん、えのきたけ、もやし、コーン缶、マッシュルーム	ケチャップ、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 208 mg
19 — 月 —	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ふかし芋 キャベツの甘酢和え	みそ汁	米、ロールパン、さつまいも、押麦、マヨドレ、三温糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、バナナ、きゅうり、もやし、みかん缶、コーン缶、ねぎ、なめこ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	クラッカー 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 191 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		
20	パンズ ー 鶏肉のBBQ焼き 火 バイクドポテト ー もやしのサラダ	オニオンスープ 	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉（もも）、ハム	もやし、玉葱、胡瓜、えのき、人参、マッシュルーム、たけのこ（ゆで）、コーン缶、グリーンピース、干椎茸、にんにく、青のり	しょうゆ、ケチャップ、食酢（米酢）、ワイン（白）、オースターソース、食塩、ウスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ	ジョア 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 157 mg
21	豚丼 ー 炒り豆腐 水 芋の子汁 ー 乾燥ブルーノ		米、コーンフロスト、しらたき、さといも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉（もも）、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ	玉葱、人参、ブルーノ（乾）、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、まいたけ、万能ねぎ、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ（うすくち）、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 191 mg
22	ごはん ー キーマカレー 木 マカロニサラダ ー オレンジゼリー		米、小麦粉、マカロニ、三温糖、マヨドレ、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、調製豆乳（Ca）、ハム	オレンジ果汁、玉葱、みかん缶、胡瓜、人参、ミックスベジタブル、ピーマン、干ぶどう、アガー、にんにく、しょうが、焼のり	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	チーズ 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 186 mg
24	麦ごはん ー ヘルシー鰯フライ 土 きんぴらごぼう ー ほうれん草のお浸し	すまし汁	米、小麦粉、さといも、上新粉、押麦、パン粉、三温糖、油、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、調製豆乳（Ca）	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン缶、いちごジャム、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 212 mg
26	じゃこ入り納豆ごはん ー もやしチャンプル 月 じゃっぱ汁 ー ミルクチップ		米、マカロニ、さといも、ミルクチップ、粉糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、たら、ウインナー、きな粉、しらす干し、みそ、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、焼きのり	酒、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、食塩	クッキー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 240 mg
27	ハヤシライス ー ☆じゃがいもとブロッコリーのサラダ 火 ヨーグルト ー		米、じゃがいも、食パン、なたね油、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、牧場の朝、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん皮むき、にんじん、しめじ、コーン缶、マッシュルーム	ごまブラウンルー、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩	くだもの 牛乳 ツナサンド	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 248 mg
28	麦ごはん ー ほっけの開き 水 南瓜煮 ー ほうれん草ともやしのナムル	すまし汁	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、ほっけ、調製豆乳（Ca）、おから	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、もずく、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢（米酢）、しょうゆ（うすくち）、食塩	野菜ジュース 牛乳 おからケーキ 	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 196 mg
29	カレーうどん ー だいこんとツナの和え物 木 乳酸菌飲料 ー		茹でうどん（塩分なし）、さつまいも、米、マヨドレ、粉糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、きな粉	ビルクル、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、酢、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 ねったぼ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 222 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調味料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果物はくバナナ・オレンジ・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、きんがクラスからのリクエストメニューです♪

寒さに負けない食事をしよう！栄養士 瀬木谷智子

寒くなり、空気も乾燥して風邪や感染症にかかりやすい時期になっています。身体が冷えると血液の循環が悪くなり、様々な不調がおこりやすく、免疫力が低下します。風邪やウイルスに負けないために身体を温める食材を意識して食べましょう！たんぱく質を多く含む食材（魚・肉・卵・大豆・牛乳）は、体の中で熱を作り体温を上げます。また、土の中で育つ食材（大根・人参・ごぼうなど）は体を温め辛味の強い食材（にんにく・生姜・ねぎなど）は血液の流れを良くします。これらの食材を使ったスープや汁ものは、効率よく身体を温めることができるのでお勧めです♪朝ごはんに取り入れると更に効果的！積極的に取り入れてみましょう(*^^*)

今月はきんがさんの餃子包みの様子です♪

