



# 予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
朝食	焼きうどん じゃが芋のきんぴら だいこんサラダ スープ	そぼろかけごはん さつま芋とひじき煮 ナムル 味噌汁	わかめ御飯 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え 味噌汁	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 人参しりしり 味噌汁	朝食	ごはん かれないの照焼き ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ スープ	ごはん 鮭の巻みそ焼 かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん ツナコロッケ 彩りコーン和え スープ	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ	
主要食材	うどん・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・青のり・じゃが芋・ピーマン・大根 豆腐・コーン・マヨネーズ	米・鶏肉・竹の子・グリーンピース さつま芋・ひじき・もやし・胡瓜 人参・こぼろ・味噌	米・茗荷・かれない・味噌・いんげん 人参・大豆水菜・胡瓜・マカロニ マヨネーズ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・もやし・人参 ほうれん草・椎茸・じゃがいも・胡瓜 こぼろ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも カレールウ・白米・胡瓜・コーン・酢 フルーツ	米・ほうけ・胡瓜・いんげん・人参 ツナ缶・味噌	主要食材	米・かれない・じゃがいも・人参・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・しめじ ケチャップ・胡瓜・人参・ツナ缶 マカロニ・マヨネーズ	米・鮭・味噌・長ねぎ・ごぼう・胡瓜 胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ	米・じゃがいも・ツナ缶・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマトソース・コーン じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌・片栗粉 グリーンピース・白米・もやし・人参	
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	お好み焼 牛乳	マカロニパスタ 牛乳	南瓜のあべかわ 牛乳	煮りごようめ汁 牛乳	おやつ	キャロットケーキ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	ブルーベリー 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	バナナコーン 牛乳	
主要食材	米・さけ・フレーク	ホットケーキミックス・牛乳・バター 小麦粉・豆腐・じゃがいも・椎茸 人参・ソース・青のり	小麦粉・豆腐・じゃがいも・椎茸 人参・ソース・青のり	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	南瓜・きな粉	りんご・ヨーグルト・レモン汁 人参	主要食材	ホットケーキミックス・バター・牛乳 人参	米・しらす・青のり	藍パン・ブルーベリー・ジャム	豆乳・無糖天いちごジャム	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳	
エネルギー	494.0 kcal 17.8 g	499.0 kcal 17.3 g	498.0 kcal 21.3 g	497.0 kcal 21.6 g	499.0 kcal 14.2 g	457.0 kcal 17.6 g	エネルギー	485.0 kcal 16.7 g	509.0 kcal 20.9 g	504.0 kcal 19.3 g	505.0 kcal 13.8 g	498.0 kcal 19.0 g	
エネルギー	547.0 kcal 20.4 g	541.0 kcal 19.6 g	533.0 kcal 23.8 g	526.0 kcal 24.3 g	522.0 kcal 14.4 g	476.0 kcal 20.2 g	エネルギー	514.0 kcal 19.6 g	548.0 kcal 24.2 g	529.0 kcal 21.3 g	556.0 kcal 15.2 g	537.0 kcal 21.3 g	
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ						
朝食	納豆ごはん 鶏肉の照焼 大根の煮物 味噌汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭のコーンクリーム焼 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	朝食						
主要食材	米・納豆・青のり・鶏肉・小麦粉 ブロッコリー・トマト・大根・人参 味噌	米・豚肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・ごま フルーツ	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ ブロッコリー・ひじき・じゃがいも 人参・コーン・マヨネーズ・フルーツ	米・鮭・小麦粉・クリーム・コーン・玉ねぎ マヨネーズ・パセリ粉・ブロッコリー トマト・南瓜・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁・トマト じゃがいも・人参・胡瓜・コーン・酢 高野豆腐・玉ねぎ・いんげん・味噌	米・ほうけ・ごま・さつま芋・人参 ほうれん草・南瓜・味噌	主要食材						
おやつ	オレンジケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	炒めうどん(7/8味) 牛乳	ジャムサンド 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ						
主要食材	ホットケーキミックス・バター・人参 オレンジジュース	食パン・牛乳・バター	米・味噌・ごま	うどん・椎茸肉・じゃがいも・人参 もやし・ソース・青のり	食パン・いちごジャム	フルーツ・オレンジジュース	主要食材						
エネルギー	493.0 kcal 21.9 g	497.0 kcal 18.3 g	498.0 kcal 18.9 g	499.0 kcal 19.9 g	475.0 kcal 19.2 g	467.0 kcal 16.0 g	エネルギー	521.0 kcal 24.0 g	521.0 kcal 20.0 g	517.0 kcal 20.1 g	542.0 kcal 22.0 g	513.0 kcal 21.7 g	505.0 kcal 18.8 g
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日:冬至	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ						
朝食	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚サクサク焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐ツナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの胡麻和え 味噌汁	クリスマス メニュー	ゆかりごはん 肉豆腐 南瓜の甘煮 味噌汁	朝食						
主要食材	米・しょうが汁・片栗粉・じゃがいも コーン・人参・いんげん・味噌	米・かれない・ウスターソース・マヨネーズ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・ひじき 人参・パン粉・片栗粉・じゃがいも いんげん・味噌	米・ほうけ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃがいも・胡瓜・ごま・味噌	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・南瓜・味噌	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・南瓜・味噌	主要食材						
おやつ	バナナスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	スイートポテト 牛乳	クリスマス メニュー	バナナヨーグルト 牛乳	おやつ						
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	さつま芋・バター・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター ホイップクリーム・フルーツ	ヨーグルト・バナナ	主要食材						
エネルギー	489.0 kcal 16.8 g	509.0 kcal 19.4 g	504.0 kcal 21.4 g	470.0 kcal 14.5 g	エネルギー	504.0 kcal 20.9 g	エネルギー	516.0 kcal 18.6 g	536.0 kcal 20.9 g	539.0 kcal 23.8 g	490.0 kcal 16.4 g	559.0 kcal 23.6 g	
日							日						



今年もあとわずかになりました。  
 あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきま  
 すね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやす  
 くなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも  
 流行りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り  
 きりましょう。



### 家族でなべを囲みましょう！

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。  
 おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものおいしい季節です。南瓜・タマネギ  
 ネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、  
 家族でだんらんを楽しんではいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちで  
 もいろいろ工夫してみましょう。



### 冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。  
 カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの  
 時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。また、冬至か  
 「一陽来復」の日であり、転じて悪いことがばり続いたあとでも、ようやく幸  
 福に向かう日とされます。南瓜を食べることで幸運に向かいましょう。

### ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、  
 「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて  
 入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が  
 優れているそうです。



### 今月のおすすめ食材！

今月-ねぎ  
 旬 11月~2月  
 多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロチン



今月のおすすめ食材は「ねぎ」です。ねぎはビタミンCが  
 豊富なため、風邪をひきにくくなりますし、美肌効果もあり  
 ます。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚・粘膜などの  
 健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果  
 があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよ  
 くするほか、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病  
 予防にも有効です。

- ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
  - カレールウとシチューールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
  - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。