



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			1	2	3	4	日	20	21	22	23	24	25
おやつ			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	お菓子
屋敷							お菓子	ごはん	ごはん	■冬至		ごはん	ごはん
主要食材							米・鶏肉・竹の子・人参・グリンピース さつまいも・ゆず・胡瓜・ごま・味噌汁	米・鮭・味噌・ごま油・長ねぎ さつまいも・かぼちゃ・胡瓜・コーン マヨネーズ・ケチャップ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・しめじ さつまいも・かぼちゃ・胡瓜・コーン マヨネーズ・ケチャップ	米・ひじき・人参・高野豆腐・かたじい いんげん・南瓜・味噌	米・豚肉・大豆水素・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌
おやつ			マカロニきなこ牛乳	ホットケーキ牛乳	ケチャップうどん牛乳	アップルゼリー牛乳	おやつ	きな粉ふわふわ牛乳	しらすおにぎり牛乳	焼きうどん牛乳		わかめおにぎり牛乳	豆乳ゼリー牛乳
主要食材			マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	アガー・りんごジュース	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・しらす・骨のり	うどん・鶏肉・きゃべつ・人参 のり	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・かつお・フルーツ	米・茗茶	豆乳・アガー・いちごジャム	
1・2歳			I補* - 525.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I補* - 519.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I補* - 529.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補* - 478.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I補* - 508.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I補* - 509.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I補* - 510.0 kcal 蛋白質 22.7 g	I補* - 548.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補* - 515.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I補* - 490.0 kcal 蛋白質 18.9 g	
3・4歳			I補* - 547.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I補* - 548.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I補* - 549.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I補* - 508.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I補* - 548.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I補* - 537.0 kcal 蛋白質 25.3 g	I補* - 573.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I補* - 563.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I補* - 512.0 kcal 蛋白質 19.8 g	
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	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。			
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	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。			
屋敷	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	肉みそ丼 白菜さわやか漬け フルーツ すまし汁	ツナクチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のソテー 焼 人参のしりしり 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	屋敷	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ	ごはん 白身魚の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁				
主要食材	米・納豆・薄のり・鶏肉・小麦粉 アスパラ・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・白菜・胡瓜・香 レモン汁・フルーツ	かぼちゃ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ アスパラ・きゃべつ・人参・ひじき コーン・人参・ツナ缶・味噌	米・たら・小麦粉・卵・さつまいも コーン・人参・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・人参・胡瓜 コーン・香・味噌	米・ほっけ・ごま・さつまいも・人参 高野豆腐・玉ねぎ・いんげん・味噌	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・ケチャップ・大根・胡瓜 人参・みかん缶・香	米・ほっけ・味噌・ブロックリー カリフラワー・マカロニ・胡瓜 人参・コーン・マヨネーズ	冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物でも乗り切りましょう。 おでん・すき焼き・水炊きなど、なべもの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 いろいろな工夫してみてください。				
1・2歳	I補* - 494.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I補* - 511.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I補* - 498.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I補* - 495.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補* - 467.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I補* - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補* - 513.0 kcal 蛋白質 16.2 g					
3・4歳	I補* - 522.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I補* - 534.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I補* - 517.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I補* - 565.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I補* - 533.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I補* - 505.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I補* - 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I補* - 524.0 kcal 蛋白質 17.6 g					
日	13	14	15	16	17	18	日	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む南瓜は、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、転じて悪いことばかり続いたあとでも、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。					
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	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。					
屋敷	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 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	焼きうどん 南瓜の甘辛煮 だれコーンサラダ スープ	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	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。						
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コーン・人参・ブロックリー・味噌	米・かたじい・かつお・ツナ缶・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・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉・きゃべつ・もやし 胡瓜・ごま・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・薄のり・南瓜・大根・胡瓜 コーン・マヨネーズ	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌	米・ねぎ・しょうが汁・長ねぎ さつまいも・かぼちゃ・胡瓜・コーン マヨネーズ・ケチャップ	米・ひじき・人参・高野豆腐・かたじい いんげん・南瓜・味噌	米・豚肉・大豆水素・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 じゃが芋・トマト缶・かつお・白菜・胡瓜 ツナ缶・香・味噌	
おやつ	アップルスクエア牛乳	マカロニミートソース牛乳	◆お楽しみおやつ牛乳	スイートポテト牛乳	鮭おにぎり牛乳	キャロットゼリー牛乳	おやつ	バナナスクエア牛乳	フルーツオレンジジュース				
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ ツナ缶・かつお・パン粉		さつまいも・マーガリン・豆乳	米・さけフレーク	人参・りんごジュース・レモン汁 粉糖	バナナ・レモン汁						
1・2歳	I補* - 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補* - 477.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補* - 504.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 15.1 g	I補* - 494.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I補* - 467.0 kcal 蛋白質 19.7 g							
3・4歳	I補* - 524.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I補* - 514.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I補* - 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I補* - 560.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I補* - 547.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I補* - 512.0 kcal 蛋白質 22.3 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
- ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・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料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。