



予定献立表・幼児食



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 |
| 昼食 | ごはん 鶏肉の照焼き 大根の炒め物 味噌汁 | 肉みそ丼 じゃが芋の煮物 白菜さわやか漬け 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 白身魚の「おにぎり」焼 にんじん金平 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 |
| 主要食材 | 米・鶏肉・ブロッコリー・トマト 大根・人参・いんげん・味噌 | 米・豚肉・人参・玉ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・じゃが芋・白菜・胡瓜 酢・レモン汁 | パスタ・玉ねぎ・ツナ缶・オリーブオイル 7分粥・ひじき・きゃべつ・人参 ツナ・おにぎり・酢・フルーツ | 米・たらこ・おにぎり・ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま・味噌 | 米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ きゃべつ・トマト・じゃが芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌 | 米・ほうろこ・ごま・さつま芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌 |
| おやつ | アップルスクエア 牛乳 | フレンチトースト 牛乳 | 五平もち 牛乳 | きなこ蒸しパン 牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | アップルポンチ 牛乳 |
| 主要食材 | ホットケーキミックス・豆乳 りんご | 食パン・豆乳・マーガリン | 米・味噌・ごま | ホットケーキミックス・豆乳 きな粉 | 食パン・いちごジャム | フルーツ・りんごジュース |
| エネルギー | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 |
| 1人前 | 478.0 kcal | 501.0 kcal | 501.0 kcal | 483.0 kcal | 485.0 kcal | 459.0 kcal |
| 1日3食 | 1434.0 kcal | 1503.0 kcal | 1503.0 kcal | 1449.0 kcal | 1455.0 kcal | 1377.0 kcal |
| 合計 | 18.6 g | 18.2 g | 17.4 g | 17.5 g | 19.6 g | 16.1 g |
| 1人前 | 510.0 kcal | 526.0 kcal | 518.0 kcal | 522.0 kcal | 523.0 kcal | 503.0 kcal |
| 1日3食 | 1530.0 kcal | 1578.0 kcal | 1554.0 kcal | 1566.0 kcal | 1569.0 kcal | 1509.0 kcal |
| 合計 | 20.6 g | 19.8 g | 18.7 g | 19.1 g | 22.1 g | 18.8 g |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---|--|--|--|---|
| 日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 |
| 昼食 | ごはん 白身魚の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁 | ☆クリスマスメニュー☆ お楽しみ給食 | 野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ | ごはん おにぎり 豚肉のトナリ煮 白菜サラダ 味噌汁 | ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え 味噌汁 | ごはん 白身魚の「おにぎり」焼 さつま芋の煮物 味噌汁 |
| 主要食材 | 米・メルルーサ・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コーン マヨネーズ | 米・鶏肉・人参・玉ねぎ・オリーブオイル カレー粉・きゃべつ・胡瓜・コーン・酢 フルーツ | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー粉・きゃべつ・胡瓜・コーン・酢 フルーツ | 米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 豆腐・キャベツ・味噌 | 米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌 | 米・メルルーサ・クリーム・コーン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー さつま芋・味噌 |
| おやつ | フルーツきんとん 牛乳 | お楽しみおやつ | ツナおにぎり 牛乳 | きな粉パンケーキ 牛乳 | わかめおにぎり 牛乳 | グレープゼリー 牛乳 |
| 主要食材 | さつま芋・りんご フルーツ・りんごジュース | お楽しみおやつ | 食パン・豆乳・人参 ツナ・人参 | 食パン・豆乳・マーガリン きな粉 | 米・おにぎり | アガー・グレープジュース |
| エネルギー | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 | 1人前 1日3食 合計 |
| 1人前 | 521.0 kcal | 558.0 kcal | 550.0 kcal | 506.0 kcal | 515.0 kcal | 504.0 kcal |
| 1日3食 | 1563.0 kcal | 1674.0 kcal | 1650.0 kcal | 1518.0 kcal | 1545.0 kcal | 1512.0 kcal |
| 合計 | 14.8 g | 17.2 g | 19.2 g | 18.5 g | 18.6 g | 13.2 g |
| 1人前 | 538.0 kcal | 585.0 kcal | 580.0 kcal | 521.0 kcal | 544.0 kcal | 534.0 kcal |
| 1日3食 | 1614.0 kcal | 1755.0 kcal | 1740.0 kcal | 1563.0 kcal | 1632.0 kcal | 1602.0 kcal |
| 合計 | 15.9 g | 18.2 g | 21.0 g | 19.1 g | 21.4 g | 14.8 g |

十四節気の1つである「冬至」を境に昼が1日1日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜やゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。



かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。かぼちゃは、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいので薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒にとると、効率よく栄養素を吸収することができます。ご家庭でもぜひかぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう！

冬野菜が美味し季節です。

★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖質を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があると言われています。
◎体を温め、冷えを取り除く野菜
 →根菜類、いも類、葉菜類 など

◎体を温める野菜の特徴
 ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による影響が出にくいです。
 ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
 ・繊維質のものが多く、胃腸の動きを良くして便秘解消につながります。
 ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

発熱 寒気

水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

発熱 寒気

湯水・湯ぶり

汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のど越しのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

●マヨネーズは精製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・カレー粉とシチュールーは精製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。
 ●りんごは、殺菌完了期までは加熱したものを提供しています。
 ※産地、天候等の都合により食材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。