

卵	魚卵
除去対応	献立不使用

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土
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 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 白身魚のマヨネーズ焼 にんじん金平 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 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・鶏肉・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	米・豆腐・玉ねぎ・ツナ缶・パスタ アボカド・ひじき・じゃが芋・人参 ツナ・マヨネーズ・酢・フルーツ	米・たらこ・人参・ほうれん草・コン 人参・いんげん・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ じゃが芋・トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・ツナ・酢・味噌	米・ほっけ・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
12歳未満	17kcal - 478.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17kcal - 501.0 kcal 蛋白質 18.2 g	17kcal - 501.0 kcal 蛋白質 17.4 g	17kcal - 483.0 kcal 蛋白質 17.5 g	17kcal - 485.0 kcal 蛋白質 19.6 g	17kcal - 459.0 kcal 蛋白質 16.1 g
3歳未満	17kcal - 510.0 kcal 蛋白質 20.6 g	17kcal - 526.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal - 518.0 kcal 蛋白質 18.7 g	17kcal - 522.0 kcal 蛋白質 19.1 g	17kcal - 523.0 kcal 蛋白質 22.1 g	17kcal - 503.0 kcal 蛋白質 18.8 g
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	焼きうどん 南瓜の甘辛煮 だいこんサラダ スープ	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	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト ツナ・人参・ブロッコリー・味噌	米・たらこ・豆腐・ツナ・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・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・青のり・南瓜・大根・胡瓜 ツナ・マヨネーズ	米・たらこ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃが芋・胡瓜・もやし ごま・味噌	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
おやつ	キャラットケーキ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ パスタ・パスタソース・お砂糖	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	米・さけフレーク	食パン・リンゴ・レモン汁	アガー・グレープジュース
12歳未満	17kcal - 475.0 kcal 蛋白質 18.4 g	17kcal - 492.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 18.9 g	17kcal - 519.0 kcal 蛋白質 17.6 g	17kcal - 478.0 kcal 蛋白質 16.5 g	17kcal - 469.0 kcal 蛋白質 19.7 g
3歳未満	17kcal - 514.0 kcal 蛋白質 20.3 g	17kcal - 536.0 kcal 蛋白質 21.3 g	17kcal - 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g	17kcal - 566.0 kcal 蛋白質 19.9 g	17kcal - 502.0 kcal 蛋白質 18.4 g	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 22.3 g
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 白身魚の葱みそ焼 オーロラ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のクチャップ煮 ツナ和え スープ	そぼろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 大根ます スープ	冬至 ひじき御飯 白身魚の照焼 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁
主要食材	米・メルクール・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・大根・胡瓜 ツナ・パスタ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・パスタ アボカド・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏肉・竹の子・人参・アスパラ さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・パスタ・大根・胡瓜 人参・酢	米・ひじき・人参・高野豆腐・ほっけ いんげん・南瓜・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 アスパラ・ほうれん草・味噌
おやつ	お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	焼きうどん 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材	お楽しみおやつ 牛乳	米・しらす・人参	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	うどん・鶏挽肉・じゃが芋・人参 青のり	アガー・りんごジュース
12歳未満	17kcal - 518.0 kcal 蛋白質 17.8 g	17kcal - 507.0 kcal 蛋白質 21.1 g	17kcal - 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	17kcal - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17kcal - 501.0 kcal 蛋白質 21.0 g	17kcal - 467.0 kcal 蛋白質 17.0 g
3歳未満	17kcal - 550.0 kcal 蛋白質 19.0 g	17kcal - 546.0 kcal 蛋白質 24.5 g	17kcal - 551.0 kcal 蛋白質 22.1 g	17kcal - 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g	17kcal - 526.0 kcal 蛋白質 22.6 g	17kcal - 502.0 kcal 蛋白質 18.9 g

曜日	月	火	水	木	金	土
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 豚汁と豚挽肉のト汁 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 白身魚のコーンクリーム焼 さつま芋の煮物 味噌汁
主要食材	米・メルクール・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コン マヨネーズ	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・鶏肉 生卵・片栗粉・小麦粉・じゃが芋・ト汁 アボカド・胡瓜・マヨネーズ・お砂糖・お塩	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・じゃが芋・胡瓜・コン・酢 フルーツ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 ト汁・パスタ・お砂糖・お塩 胡瓜・オリーブ・酢・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草・じゃが芋・胡瓜・ごま 味噌	米・メルクール・クリーム・コン 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	ツツおにぎり 牛乳	きな粉りんごトースト 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 お砂糖・お塩・豆乳・マーガリン お砂糖・かんぱん・いちご・ほうれん草	お楽しみおやつ	米・ツツお・人参	食パン・豆乳・マーガリン きな粉	米・若菜	アガー・グレープジュース
12歳未満	17kcal - 521.0 kcal 蛋白質 14.8 g	17kcal - 558.0 kcal 蛋白質 17.2 g	17kcal - 550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	17kcal - 506.0 kcal 蛋白質 18.5 g	17kcal - 515.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 13.2 g
3歳未満	17kcal - 538.0 kcal 蛋白質 15.9 g	17kcal - 585.0 kcal 蛋白質 18.2 g	17kcal - 580.0 kcal 蛋白質 21.0 g	17kcal - 521.0 kcal 蛋白質 19.1 g	17kcal - 544.0 kcal 蛋白質 21.4 g	17kcal - 534.0 kcal 蛋白質 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！

冬野菜が美味しい季節です。

★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、甘味があり体を温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悪影響が出にくい。
- ・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、胃腸の働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さ消費されます。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。

脱水・鼻づまり

汁物

スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしよしが体を温めましょう。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

ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどこし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。
●りんごは、産地完了期までは加熱したものを提供しています。
※他、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。ご了承ください。

●午前おやつは、お菓子類を提供しています。