

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ふりかけごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 筑前煮 のり和え	パインケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 薄力粉/バター	油揚げ/みそ かつお節/鶏もも肉 焼き竹輪/焼きのり スキムミルク/牛乳	もやし/ごぼう たけのこ/干し椎茸 にんじん/さやいんげん こまつな/キャベツ パイン缶/★バナナ	にゅうめん 牛乳
2 土	鶏丼 コンソメスープ コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 マヨネーズ 薄力粉/バター	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
5 火	バターロール クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 りんご	バターロール じゃがいも/サラダ油 三温糖/ごま油 水稲穀粒(精白米)	鶏もも肉/牛乳 ツナ缶/焼きのり	玉ねぎ/にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー グリーンピース/りんご	ぞうすい 牛乳
6 水	ごはん みそ汁(白菜、玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮付け	蒸しパン 牛乳 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 薄力粉	みそ/かつお節/鮭 油揚げ/牛乳	はくさい/玉ねぎ キャベツ/にんじん とうもろこし缶 しょうが/切干大根 さやいんげん/柿	おにぎり 牛乳
7 木	野菜タンメン 五目煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生)/ごま油 サラダ油/三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/かつお節 大豆/凍り豆腐 ひじき/チーズ わかめ	キャベツ/にんじん もやし とうもろこし缶 だいこん/干し椎茸 オレンジ	チャーハン 牛乳
8 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 煮魚 ごまあえ	ジャムサンド 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/ごま 食パン/マーガリン	かつお節/かれない/牛乳	ぶなしめじ/みつば しょうが/こまつな もやし/にんじん いちごジャム/★バナナ	にゅうめん 牛乳
9 土	春雨丼 野菜スープ お浸し	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) はるさめ/ごま油 三温糖	豚もも肉	しいたけ/たけのこ さやいんげん にんじん/えのきたけ ほうれんそう/もやし 果物	おにぎり 牛乳
11 月	チキンカレーライス わかめの中華風スープ マカロニサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも/サラダ油 ごま油/マカロニ マヨネーズ 三温糖/リッツ	鶏もも肉/わかめ ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ ねぎ/きゅうり パイン缶/★バナナ みかん缶/もも缶	ぞうすい 牛乳
12 火	レーズンボールパン かぶスープ 豚肉のチーズパン粉焼き 小松菜の中華風サラダ	塩焼きそば 牛乳 柿	レーズンボールパン パン粉/三温糖 ごま油/蒸し中華めん サラダ油	ベーコン/豚ロース チーズ/豚ひき肉 牛乳	かぶ/パセリ こまつな/もやし にんじん/キャベツ 玉ねぎ/もやし/柿	ケチャップ ライス 牛乳
13 水	ごはん みそ汁(キャベツ、ふ) 鮭の照り焼き ひじき煮	マドレーヌ 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/サラダ油 三温糖/薄力粉 バター	かつお節/みそ 鮭/ひじき 油揚げ/★たまご 牛乳	キャベツ/にんじん さやいんげん/りんご	おにぎり 牛乳
14 木	スパゲティミートソース チンゲンサイスープ 大根サラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	スパゲッティ サラダ油/かたくり粉 三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/チーズ ツナ缶	玉ねぎ/青ピーマン セロリ/にんにく チンゲン菜 とうもろこし缶 だいこん/きゅうり オレンジ	ぞうすい 牛乳
15 金	さつまいもご飯 すまし汁(かまぼこ・みつ 鶏のから揚げ 白菜おかかあえ	ケーキ(幼) ゼリーアラモード(乳) 麦茶	水稲穀粒(精白米) さつまいも/三温糖 かたくり粉 ショートケーキ	かまぼこ/かつお節 鶏もも肉/	みつば/しょうが はくさい/こまつな もやし	にゅうめん 牛乳
16 土	鶏丼 コンソメスープ コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 マヨネーズ 薄力粉/バター	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
18 月	三色丼 すまし汁(麩・大根) 豆腐サラダ	アップルパイ 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 焼きふ/ごま油 パイ皮	豚ひき肉/★たまご かつお節/木綿豆腐 焼きのり/牛乳	だいこん/レタス きゅうり/水菜 りんご/オレンジ	チャーハン 牛乳
19 火	バターロール クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 りんご	ロールパン じゃがいも/サラダ油 三温糖/ごま油 水稲穀粒(精白米)	鶏もも肉/牛乳 ツナ缶/焼きのり	玉ねぎ/にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー グリーンピース/りんご	ぞうすい 牛乳

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 水	ごはん みそ汁(白菜、玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮付け	蒸しパン 牛乳 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 薄力粉	みそ/かつお節/鮭 油揚げ/牛乳	はくさい/玉ねぎ キャベツ/にんじん もやし とうもろこし缶 しょうが/切干大根 さやいんげん/柿	おにぎり 牛乳
21 ／ 木	野菜タンメン 五目煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生)/ごま油 サラダ油/三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/かつお節 大豆/凍り豆腐 ひじき/チーズ わかめ	キャベツ/にんじん もやし とうもろこし缶 だいこん/干し椎茸 オレンジ	チャーハン 牛乳
22 ／ 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 煮魚 ごまあえ	ジャムサンド 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/ごま 食パン/マーガリン	かつお節/かれない/牛乳	ぶなしめじ/みつば しょうが/こまつな もやし/にんじん いちごジャム/★バナナ	にゅうめん 牛乳
25 ／ 月	チキンカレーライス わかめの中華風スープ マカロニサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも/サラダ油 ごま油/マカロニ マヨネーズ 三温糖/リッツ	鶏もも肉/わかめ ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ ねぎ/きゅうり パイン缶/★バナナ みかん缶/もも缶	ぞうすい 牛乳
26 ／ 火	レーズンポールパン かぶスープ 豚肉のチーズパン粉焼き 小松菜の中華風サラダ	塩焼きそば 牛乳 柿	レーズンポールパン パン粉/三温糖 ごま油/蒸し中華めん サラダ油	ベーコン/豚ロース チーズ/豚ひき肉 牛乳	かぶ/パセリ こまつな/もやし にんじん/キャベツ 玉ねぎ/もやし/柿	ケチャップ ライス 牛乳
27 ／ 水	ごはん みそ汁(キャベツ、ふ) 魚のごまみそ焼き ひじき煮	マドレーヌ 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/サラダ油 三温糖/ごま/薄力粉 バター	かつお節/みそ さわら/ひじき 油揚げ/★たまご 牛乳	キャベツ/にんじん さやいんげん/りんご	おにぎり 牛乳
28 ／ 木	スパゲティミートソース チンゲンサイスープ 大根サラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	スパゲティ サラダ油/かたくり粉 三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/チーズ ツナ缶	玉ねぎ/青ピーマン セロリー/にんにく チンゲン菜 とうもろこし缶 だいこん/きゅうり オレンジ	ぞうすい 牛乳
29 ／ 金	ふりかけごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 筑前煮 のり和え	パインケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 薄力粉/バター	油揚げ/みそ かつお節/鶏もも肉 焼き竹輪/焼きのり スキムミルク/牛乳	もやし/ごぼう たけのこ/干し椎茸 にんじん/さやいんげん こまつな/キャベツ パイン缶/★バナナ	にゅうめん 牛乳
30 ／ 土	春雨丼 野菜スープ お浸し	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) はるさめ/ごま油 三温糖	豚もも肉	しいたけ/たけのこ さやいんげん にんじん/えのきたけ ほうれんそう/もやし 果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆15日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	517	18.1	14.7
乳児	464	16.7	14.7

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

