












日	曜	献 立 名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1	金	牛乳 小魚	ミニロールパン 鶏肉のトマトソース煮 じゃがいものごまみそ和え スープ グレープフルーツ 牛乳	炊き込みおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏もも肉 豚バラ肉	ミニロールパン ごま じゃがいも 精白米 ごま油	玉ねぎ トマト 枝豆 人参 いんげん チンゲン菜 コーン グレープフルーツ しいたけ	ケチャップ 砂糖 フィヨン 味噌 塩 醤油 鶏がら みりん かつおだし
2 ・ 16	土	牛乳 小魚	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ (2日) グレープフルーツ (16日) 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 ハム 豚ロース肉 油揚げ わかめ 油揚げ ヨーグルト	精白米 じゃがいも ジャム 白滝	人参 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ コーン バナナ オレンジ グレープフルーツ	かつおだし 醤油 砂糖 みりん 塩 めんつゆ 味噌 酢 マヨネーズ
5	火	牛乳 小魚	ごはん 竜田揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁 キウイフルーツ 麦茶	ハムサンド 牛乳	牛乳 小魚 さわら わかめ 豚モモ肉 豆腐 ハム	精白米 片栗粉 里芋 サラダ油 マロニー 食パン	生姜 きゅうり 人参 大根 長ねぎ キウイフルーツ	醤油 みりん 酢 砂糖 塩 味噌 かつおだし マヨネーズ
6 ・ ♡ 20	水	牛乳 小魚	きのこのハヤシライス マカロニサラダ スープ オレンジ 麦茶	れんこんチップ 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 ハム 鶏卵	精白米 サラダ油 マカロニ	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ ブロッコリー コーン 蓮根 もやし ニラ オレンジ	ハヤシルウ 塩 マヨネーズ 鶏がら フィヨン
7 ・ 21	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚 (鯖) きんぴらごぼう 味噌汁 柿 (0.1歳児バナナ) 麦茶	りんごケーキ 麦茶	牛乳 小魚 さば 竹輪 鶏卵	精白米 ごま油 ごま バター 小麦粉	ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ 柿 バナナ りんご	塩 砂糖 醤油 みりん 味噌 かつおだし
8 ・ 22	金	牛乳 小魚	クロワッサン スパニッシュオムレツ チキンサラダ かぼちゃスープ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	牛乳 小魚 ベーコン 鶏卵 チーズ 鶏ささ身 わかめ 豆乳	クロワッサン サラダ油 じゃがいも ごま油 精白米 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり もやし かぼちゃ グレープフルーツ	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 味噌 フィヨン
9	土	牛乳 小魚	ごはん 松風焼き キャベツのおひたし 味噌汁 バナナ 麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ かつお節	精白米 パン粉 ごま クラッカー ジャム	玉ねぎ 人参 生姜 しめじ キャベツ 大根 長ねぎ バナナ	味噌 みりん 醤油 めんつゆ かつおだし
11 ・ 25	月	牛乳 小魚	ごはん 中華風照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	にゅうめん 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 竹輪 わかめ 豆腐	精白米 ごま ごま油 そうめん	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 オレンジ 小ねぎ しいたけ	醤油 みりん 砂糖 かつおだし 味噌 めんつゆ
12 ・ 26	火	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 (カレイ) 五目なます 味噌汁 りんご 麦茶	さつまいも餅 牛乳	牛乳 小魚 カレイ 油揚げ 海苔	精白米 春雨 片栗粉 さつまいも サラダ油	生姜 しいたけ きゅうり 人参 小ねぎ なめこ りんご	砂糖 醤油 酢 みりん 塩 味噌 かつおだし
13	水	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん しゅうまい バナナ 麦茶	ピザ カルピス	牛乳 小魚 豚モモ肉 竹輪 豚ひき肉 チーズ スキムミルク ベーコン ウインナー	うどん ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 食パン ピザクラフト カルピス ウインナー	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 キャベツ バナナ コーン	醤油 鶏がら かつおだし 砂糖 塩 ケチャップ
14	木	牛乳 小魚	ごはん ハムカツ ブロッコリーの和え物 味噌汁 みかん 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 鶏卵 ハム 蒲鉾	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま ホットケーキミックス 練乳	ブロッコリー 人参 えのき 小松菜 みかん かぼちゃ	ソース 砂糖 醤油 酢 御園 かつおだし
15 ・ 29	金	牛乳 小魚	食パン (2歳児以上バター) 和風根菜バーグ ちりめんサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	お好み焼き 麦茶	牛乳 小魚 かつお節 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき スキムミルク チーズ 桜海老 しらす 鶏卵 ウインナー 青海苔	食パン バター 長芋 小麦粉 ごま油 お好み焼き粉	蓮根 人参 長ねぎ 大根 きゅうり チンゲン菜 キウイフルーツ キャベツ コーン	塩 醤油 味噌 砂糖 酢 鶏がら フィヨン ソース マヨネーズ
18	月	牛乳 小魚	ナポリタン じゃがいものごまみそ和え スープ バナナ 麦茶	炊き込みおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 ベーコン 鳥モモ肉	スパゲティ サラダ油 じゃがいも ごま 精白米 ごま油	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 いんげん 小ねぎ かぶ バナナ しいたけ	ケチャップ 砂糖 ソース 味噌 塩 フィヨン 鶏がら みしん かつおだし
19	火	牛乳 小魚	ごはん 鮭フライ 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁 キウイフルーツ 麦茶	ハムサンド 牛乳	牛乳 小魚 鮭 鶏卵 わかめ 豚モモ肉 豆腐 ハム	精白米 小麦粉 パン粉 マロニー 里芋 サラダ油 食パン	きゅうり 人参 大根 長ねぎ キウイフルーツ	ソース 醤油 酢 砂糖 塩 味噌 かつおだし マヨネーズ
27	水	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん ウインナー スナッブえんどう バナナ 麦茶	ミルクロール 牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 竹輪 ウインナー	うどん ごま油 練乳 バターロールパン	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 バナナ スナッブえんどう	醤油 かつおだし 鶏がら ケチャップ
☆ 28	木	牛乳 小魚	ドリア エビフライ ブロッコリーの和え物 スープ みかん 麦茶	クレープ 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 チーズ 蒲鉾 鶏卵 海老	精白米 バター パン粉 ホワイトソース 小麦粉 サラダ油 ごま クレープ ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー 小松菜 えのき みかん バナナ	ケチャップ 酢 ソース 砂糖 醤油 フィヨン 鶏がら
30	土	牛乳 小魚	和風マーボー丼 キャベツのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 豚バラ肉 かつお節 油揚げ	精白米 サラダ油 片栗粉 クラッカー ジャム	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 大根 長ねぎ グレープフルーツ	醤油 みりん 酢 砂糖 味噌 かつおだし

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
♡20日はウエルカムランチです。☆28日は誕生会メニューです。

<今月の平均栄養素量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	474kcal	19.0g	14.8g
3～5歳児	561kcal	21.7g	16.2g



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

