
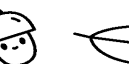

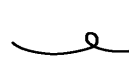



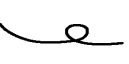












日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
1・15	土	牛乳 小魚	ごはん 鯖の西京焼き キャベツのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ツナトースト 麦茶	牛乳 小魚 鯖 わかめ ツナ チーズ	精白米 コーン サラダ油 じゃがいも 食パン	キャベツ きゅうり 人参 キウイフルーツ 玉ねぎ	味噌 みりん 砂糖 料理酒 醤油 酢 だし マヨネーズ
4・18	火	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鮭） マカロニサラダ 味噌汁 麦茶 柿（1歳児クラス：オレンジ）	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	牛乳 小魚 鮭 ハム 鶏卵	精白米 マカロニ コーン ホットケーキミックス 練乳 サラダ油	きゅうり 人参 玉ねぎ 柿 かぼちゃ	塩 マヨネーズ 味噌 だし 砂糖
5	水	牛乳	食パン（2歳児以上：バター） ハムカツ フレンチサラダ スープ グレープフルーツ 牛乳	秋の炊き込み おにぎり	牛乳 小魚 ハム 鶏卵 鶏モモ肉 油揚げ	食パン バター パン粉 小麦粉 サラダ油 精白米 ごま油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 もやし グレープフルーツ しいたけ 舞茸 しめじ エリンギ	ソース 酢 砂糖 塩 フイヨン 鶏がら 醤油 みりん 料理酒
21	金	小魚		麦茶				
6	木	牛乳	ナポリタン 五色和え スープ バナナ 麦茶	れんこんチップ	牛乳 小魚 ベーコン	スパゲティ コーン サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 しめじ えのきたけ バナナ れんこん	ケチャップ ソース 醤油 フイヨン 鶏がら 塩
♡19	水	小魚		牛乳	竹輪 かつお節 わかめ			
7	金	牛乳	ごはん ローストチキン ほうれん草とツナの白和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ミルクロール	牛乳 小魚 鶏モモ肉	精白米 コーン サラダ油 ごま バターロールパン 練乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 白菜 しめじ キウイフルーツ	醤油 みりん 砂糖 マヨネーズ 味噌 だし
17	月	小魚		牛乳	ツナ			
8・22	土	牛乳 小魚	豚丼 わかめサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	カレーポテトピザ 牛乳	牛乳 小魚 豚肩ロース肉 わかめ 豆腐 チーズ ベーコン	精白米 白滝 コーン 春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 小ねぎ きゅうり 小松菜 オレンジ	醤油 みりん 酢 砂糖 料理酒 塩 だし めんつゆ 味噌 カレールウ
10	月	牛乳	チキンカレーライス かに蒲鉾の甘酢和え スープ 麦茶 オレンジ（10日） キウイフルーツ（29日）	ジャムサンド	牛乳 小魚 鶏モモ肉 かに蒲鉾 わかめ 豆腐	精白米 じゃがいも 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 オレンジ キウイフルーツ	カレールウ 酢 砂糖 醤油 塩 フイヨン 鶏がら
29	土	小魚		牛乳				
11・25	火	牛乳 小魚	きのこうどん 磯辺揚げ（1歳児クラス：かにかま天） かぼちゃ天ぷら バナナ 麦茶	りんごケーキ 牛乳	牛乳 小魚 鶏ひき肉 なんと 竹輪 かに蒲鉾 青海苔 鶏卵	うどん 天ぷら粉 サラダ油 バター 小麦粉	しめじ えのき 長ねぎ しいたけ かぼちゃ バナナ りんご	めんつゆ 醤油 砂糖
12・26	水	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（かれい） れんこんサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 麦茶	牛乳 小魚 かれい ハム 油揚げ 鶏卵 豚バラ肉 かつお節 青海苔	精白米 ごま お好み焼き粉 長芋	生姜 れんこん 人参 ブロッコリー かぼちゃ グレープフルーツ キャベツ	醤油 みりん 砂糖 料理酒 マヨネーズ 味噌 だし ソース
13・27	木	牛乳 小魚	ごはん チキン南蛮 白菜のおひたし 味噌汁 麦茶 りんご （1歳児クラス：キウイフルーツ）	スイートポテト 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 鶏卵 油揚げ かつお節	精白米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 さつまいも バター	玉ねぎ 生姜 白菜 人参 しめじ なめこ 小ねぎ りんご	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 めんつゆ 料理酒 塩 味噌 だし
14・28	金	牛乳 小魚	バターロールパン 和風根菜バーグ もやしとコーンの甘酢和え スープ オレンジ 牛乳	五平餅 麦茶	牛乳 小魚 鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き豆腐 チーズ スキムミルク ひじき	バターロールパン 長芋 小麦粉 コーン サラダ油 精白米 ごま	れんこん 長ねぎ 人参 もやし きゅうり かぶ しめじ オレンジ	味噌 醤油 塩 酢 砂糖 フイヨン 鶏がら
☆20	木	牛乳 小魚	誕生会ドリア エビフライ ゆで野菜 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 鶏卵 海老 豆腐	精白米 バター パン粉 ホワイトソース 小麦粉 サラダ油 さつまいも クレープ ホイップクリーム	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー しめじ みかん バナナ オレンジ キウイフルーツ	ケチャップ ソース マヨネーズ フイヨン 鶏がら


※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。
♡19日はウェルカムランチです。☆20日は誕生会メニューです。



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つけてあげたいもの。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。





<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	473kcal	19.1 g	15.3 g
3～5歳児	566kcal	21.8 g	16.8 g