

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
4 金	ご飯 魚のチーズ焼き 切干大根煮 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／じゃがいも ／薄力粉／なたね油／ ソフトタイプマーガリン	たいせいようさけ・養 殖、生／プロセスチ ーズ／刻み昆布／わかめ ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ／牛乳 ／たまご	切干しだいこん／にん じん／玉葱／りんご	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.4 g
5 土	ツナピラフ 五目煮豆 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／さつまいも ／食パン(市販品)／ ソフトタイプマーガリン ／グラニュー糖	まぐろ缶詰(水煮フル ワイト)／大豆(国産、乾) ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ／牛乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／ごぼ う／れんこん／干し椎 茸／だいこん／こまつ な／りんご	牛乳 ラスク 果物	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.0 g
7 月	ロールパン 魚の香草焼き はりはり漬け トマト チキンスープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／調合油／なた ね油／水稲穀粒(精白 米)／さといも	まがれい／鶏小間／か つお加工品(かつお節) ／しらす干し(微乾燥 品)／こんぶ	にんにく(りん茎)／パ ジル／パセリ／切干し だいこん／きゅうり／ にんじん／セロリー／ トマト／ほうれんそう ／玉葱／かいわれだい	麦茶 七草粥 果物	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.8 g
8 火	麻婆丼 ほうれん草のナムル 蒸しかぼちゃ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／三温糖1kg／マカロ ニ(セモリナ)	豚ひき肉／木綿豆腐 ／かつお加工品(かつお 節)／牛乳／きな粉(大 豆)	ねぎ／にんじん／にら ／ほうれんそう／日本 かぼちゃ／玉葱／チン ゲンツァイ／生しいた け(菌床栽培、生)／り んご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー - 587 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.1 g
9 水	肉うどん がんもどき煮 カレーポテト ツナサラダ	うどん(ゆで)／三温糖 1kg／じゃがいも／な たね油／水稲穀粒(精 白米)／ごま油	豚肩(赤肉)／がんもど き／まぐろ缶詰(油漬フ ルワイト)／牛乳／たま ご／焼き豚	だいこん／にんじん／ ぶなしめじ／こまつな ／きゅうり／キャベツ ／ねぎ／生しいたけ (菌床栽培、生)／温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 チャーハン 果物	エネルギー - 557 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.1 g
10 木	ご飯 魚の塩焼き キャベツのごまあえ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま(乾)／ さつまいも／なたね油	まさば／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくちわ し(煮干し)／こんぶ ／牛乳	にんじん／キャベツ ／トマト／ぶなしめじ ／こまつな／りんご	牛乳 大学芋 果物	エネルギー - 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
11 金	ロールパン 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／ごま(乾) ／なたね油／じゃがい も／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(水煮フル ワイト)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	ねぎ／しょうが／だい こん／きゅうり／にん じん／キャベツ／玉葱 ／えのきたけ／青ピー マン	麦茶 おかかおにぎり おしやぶり昆布	エネルギー - 467 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.9 g
12 土	ご飯 豚肉のみそ焼き 漬物サラダ 人参甘煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖1kg／薄 力粉／じゃがいも	豚ロース(赤肉)／かつ お加工品(かつお節)／ 牛乳／豚ひき肉	かぶ／きゅうり／セロ リー／にんじん／だい こん／ぶなしめじ／ほ うれんそう／ねぎ／に ら／りんご	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー - 503 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.7 g
15 火	ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃチーズ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま(いり)／上白糖 ／薄力粉／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／なたね油	まさば／プロセスチ ーズ／油揚げ／木綿豆腐 ／たまご／ベーコン短 冊／牛乳	だいこん／にんじん ／ほうれんそう／日本 かぼちゃ／はくさい／葉 ねぎ／キャベツ／りん ご	麦茶 洋風お好み焼き 果物	エネルギー - 552 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.8 g
16 水	カレーライス コールスローサラダ トマト チンゲン菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉 ／三温糖1kg	豚小間／牛乳／豆乳	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／きゅうり／セロ リー／トマト／はくさ い／生しいたけ(菌床 栽培、生)／チンゲン	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.1 g
17 木	ロールパン 鶏のマヨネーズ焼き ピーマンジャコ カリフラワーピクルス 豆乳スープ	ロールパン／なたね油 ／水稲穀粒(精白米)／ 有塩バター／とうもろ こし(加糖冷凍)	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／しらす干し(半乾燥品) ／ベーコン短冊／豆乳 ／鶏若鶏肉モモ(皮な し)／えんどう(ゆで)	青ピーマン／玉葱／カ リフラワー／にんじん ／マッシュルーム／ほ うれんそう／りんご	麦茶 チキンピラフ 果物	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.7 g
18 金	ご飯 魚フライ 白菜のおかか和え トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／薄力粉 ／なたね油／さつまいも ／三温糖1kg	まがれい／たまご／か つお加工品(かつお節) ／わかめ／絹ごし豆腐 ／牛乳	はくさい／だいこん ／にんじん／トマト／こ まつな／干しぶどう ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 芋ようかん 果物	エネルギー - 582 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
19 土	スパゲティーナポリタン コーンサラダ 蒸しさつまいも チンゲン菜のスープ	スパゲティ／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／さつまいも ／水稲穀粒(精白米)	ベーコン短冊／パルメ ザンチーズ／塩ざけ	にんじん／玉葱／青 ピーマン／マッシュ ルーム／きゅうり ／キャベツ／チンゲン ツァイ／だいこん／ぶ なしめじ／葉ねぎ／り んご	麦茶 鮭雑炊 果物	エネルギー - 453 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 2.0 g
21 月	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 かぶのサラダ ブロッコリー 白菜スープ	ロールパン／なたね油 ／じゃがいも／有塩バ ター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハムスライス ／かつお加工品(かつ お節)／牛乳／プロセ スチーズ1×1cm角	玉葱／青ピーマン／か ぶ／きゅうり／にん じん／ブロッコリー／ほ うれんそう／はくさい ／温州蜜柑(早生、生)	牛乳 チーズじゃがいも餅 果物	エネルギー - 512 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.1 g
22 火	ご飯 松風焼き グリーンサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／とうもろ こし缶詰(ホ-ル)／薄力 粉／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご ／ロースハム1cm角／か つお加工品(かつお節) ／牛乳	玉葱／干し椎茸／キャ ベツ／きゅうり／セロ リー／トマト／にん じん／ほうれんそう／り んご	牛乳 ほうれん草とコーンのお焼き 果物	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g

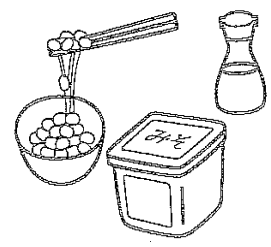
(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	538 kcal	タンパク質	21.3 g
	脂 質	16.4 g	食塩相当量	1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
23 水	カレー南蛮うどん 鶏肉の照焼き れんこんサラダ 茹でさつま芋	うどん(ゆで)／かたく り粉1kg／なたね油／ さつまいも／水稲穀粒 (精白米)／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／鶏若鶏肉 胸(皮付き)／ロースハ ムスライス／油揚げ	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ねぎ ／こまつな／しょうが ／れんこん／きゅうり ／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 いなりずし 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
24 木	胚芽パン 手羽元の山賊焼き 南瓜のサラダ ブロッコリー コーンチャウダー	ライ麦パン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (クリーム)／薄力粉／有塩 バター／なたね油／ス ポンジケーキ	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ ロースハム1cm角切り ／ベーコン短冊／牛乳 ／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／ しょうが／西洋かぼ ちや／きゅうり／にん じん／ブロッコリー／ 玉葱／青ピーマン／パ インアップル(缶詰)	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜サラダ チーズ粉ふき芋 わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ オリーブ油／じゃがい も／ロールパン／マー マレード(低糖度)	べにざけ／パルメザン チーズ／わかめ／たま ご／牛乳	玉葱／キャベツ／青 ピーマン／黄ピーマン ／にんじん／はくさい ／きゅうり／温州蜜柑 缶詰(果肉)／干しぶど う／かぶ／温州蜜柑	麦茶 パンプディング 果物	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g
26 土	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し さつま芋煮 大根とツナのスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／さつまいも／ 三温糖1kg／薄力粉／ 有塩バター	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)／まぐ ろ缶詰(油漬フルライト) ／牛乳／たまご	にんじん／ほうれんそ う／だいこん／葉ねぎ ／りんご	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
28 月	回鍋肉丼 里芋の白煮 かぶの浅漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ かたくり粉1kg／さと いも／上新粉／薄力粉 ／有塩バター	豚肩(赤肉)／かたくち いわし(煮干し)／こん ぶ／脱脂加糖ヨーグル ト	キャベツ／にんじん／ 玉葱／青ピーマン／か ぶ／きゅうり／ぶなし めじ／ほうれんそう	麦茶 ホロホロクッキー ヨーグルト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 火	ロールパン 鶏肉のソテー コーンサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ロールパン／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホム)／ごはん／薄力 粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊／牛乳 ／たまご	きゅうり／キャベツ／ にんじん／ブロッコ リー／玉葱／レタス／ にら／ねぎ／りんご	牛乳 ごはんのお焼き 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
30 水	味噌ラーメン 魚の照焼き マセドアンサラダ 茹でさつま芋	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ご ま油／なたね油／さつ まいも／水稲穀粒(精 白米)／陸稲穀粒(精白 米)／三温糖1kg	豚ひき肉／かたくち いわし(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ／まがれい／プロ セスチーズ／あずき (乾)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／ブロッコリー ／生しいたけ(菌床 栽培、生)／青ピーマ ン／さやいんげん／ きゅうり	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) スティックきゅうり	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.0 g
31 木	ご飯 和風ミートローフ ゴボウサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖 1kg／ごま(乾)／蒸し 中華めん／なたね油	豚ひき肉／干ひじき(ス ケル皿釜、乾)／たまご ／油揚げ／木綿豆腐／ 豚中型種モモ(脂肪なし) ／あおのり20g／ ヨーグルト(ドリンク)	玉葱／にんじん／ごほ う／きゅうり／トマト ／はくさい／キャベツ ／ブロッコリー／もやし ／青ピーマン／生しい たけ(菌床栽培、生)	麦茶 ソースやきそば 飲むヨーグルト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 538 kcal 脂 質 16.4 g	たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g

### 発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。



### 手軽な鍋料理で団らんを

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれるうえ、具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。園のお迎えをすませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は具材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで、親子の楽しいひとときを過ごせるでしょう。

