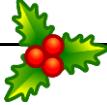


献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け	かぶと胡瓜の浅漬け	プリン、米、パン 粉、油、小麦 粉、三温糖、油	鮭、豆腐、卵、 みそ、竹輪、牛 乳、鮭	かぶ、万能ね ぎ、きゅうり、に んじん、昆布、 寒天	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
02 ～ 水 ～	けんちんうどん 白菜とりんごのサラダ チーズ		うどん、ロール パン、里いも、マ ヨネーズ、三温 糖、油	牛乳、チーズ、 豚肉、ワイン ナー	みかん、白菜、大 根、りんご、キャベ ツ、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、チング ン菜、玉ねぎ	ホットドック 牛乳 スープ 果物 ホットドック 牛乳 果物	炊き込みご飯
03 ～ 木 ～	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き ナムル	かぼちゃの甘煮	レーズンボール、 スパゲティー、三 温糖、バター、小 町麩、ごま油、牛 乳パン	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、しら す、かつお節	かぼちゃ、もやし、 大根、キャベツ、 ほうれん草、にん じん、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
04 ～ 金 ～	春雨と野菜の丼 みそ汁 和風サラダ いんげんと玉ねぎのソテー		さつまいも、米、 春雨、三温糖、 バター、油、ごま 油	牛乳、豚肉、豆 腐、ツナ、みそ、 卵、油揚げ、生 クリーム	りんご、キャベツ、さ やいんげん、玉ね ぎ、にんじん、しい 茸、きゅうり、わか め、グリンピース	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
05 ～ 土 ～	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ ミックススロー		米、食パン、じや がいも、マーガ リン、油、バター	牛乳、豚肉、 チーズ	キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、チ ンゲン菜、どうも ろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 ～ 月 ～	バターロール たまごスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 青菜サラダ	にんじんチーズ和え	パン、小麦粉、 バター、三温 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、 卵、ベーコン、 チーズ	小松菜、オレンジ ジュース、にんじ ん、ねぎ、きゅう り、玉ねぎ、レモン 汁	オレンジケー キ 牛乳 オレンジケー キ 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 火 ～	肉うどん 生揚げの含め煮 二色びたし		うどん、米、三温 糖	牛乳、生揚げ、 豚肉	キャベツ、ほう れん草、ねぎ、 小松菜	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き スパゲティーサラダ	れんこん金平	米、食パン、じや がいも、スパゲ ティー、マヨネ ーズ、油、三温糖、 ごま	牛乳、鶏肉、み そ、豚肉、ツナ	れんこん、白菜、 にんじん、しめじ、 玉ねぎ、マーマ レード、きゅうり、 かぶ	スラッピージョ ー 牛乳 スープ スラッピージョ ー 牛乳 スープ	炊き込みご飯
10 ～ 木 ～	牛乳パン わかめとコーンのスープ ミートローフ キャベツのしらす和え	人参みそバターきんぴら	ドーナツ、牛乳 パン、パン粉、 バター、油、ごま	牛乳、豚肉、 卵、しらす、みそ	キャベツ、にん じん、玉ねぎ、 ピーマン、どうも ろこし、ねぎ、わ かめ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
11 ～ 金 ～	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き パンサンスー	ブロッコリーのおかか和え	米、春雨、三温 糖、ごま油	牛乳、さわら、 豆腐、ソーセー ジ、みそ、豚肉、 かつお節、さわ ら	みかん、ブロッ コリー、ねぎ、玉 ねぎ、にんじん、 きゅうり	フランクフルト 牛乳 スープ 果物 フランクフルト 牛乳 果物	ジャムサンド
12 ～ 土 ～	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん		牛乳パン、米、 じやがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉、チーズ	もやし、玉ねぎ、 さやいんげん、 グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 ～ 月 ～	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 小松菜とちくわの炒め物	白菜のおかか和え	米、食パン、 マーガリン、油、 ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、み そ、竹輪、かつ お節	白菜、みかん、小 松菜、大根、いち ごジャム、わか め、ブロッコリー、 にんじん	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 ～ 火 ～	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ボイルブロッコリー		ブリオッシュ、小 麦粉、じやがい も、三温糖、バ ター、小町麩	牛乳、鶏肉、大 豆、卵、きな粉	玉ねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、 チングン菜、しめ じ、グリンピース	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
16 ～ 水 ～	カレーうどん 切干大根のサラダ ボイルワインナー		うどん、米、油、 三温糖、ごま	牛乳、ワイン ナー、豚肉、しら す、ハム	にんじん、玉ね ぎ、ほうれん 草、きゅうり、切 干大根	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
17 ～ 木 ～	バターボール マカロニスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のツナレモン醤油和え	にんじんの甘煮	バターボール、 米、マカロニ、マ ヨネーズ、ごま、 三温糖	牛乳、鶏肉、ツ ナ、しらす	ほうれん草、に んじん、キャベ ツ、玉ねぎ、小 松菜、昆布、レ エ、牛乳	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	炊き込みご飯

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 ～ 金	ごはん 豚汁 魚の照り焼き 三色ごま和え	さつまいも、小麦粉、三温糖、里いも、しらたき、バター、油、ごま	牛乳、ぶり、ヨーグルト、豚肉、みそ、ぶり	みかん、キャベツ、オレンジジュース、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、ごぼう、しいたけ	プレット風クッキー 牛乳 果物 プレット風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド	
19 ～ 土	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ ミックススロー		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キヤベツ、玉ねぎ、にんじん、チングン菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	
21 ～ 月	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え	キャベツと人参のマリネ	米、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ	みかん、ほうれん草、キャベツ、三つ葉、しめじ、にんじん、万能ねぎ、レモン汁、玉ねぎ	チーズドック 牛乳 スープ 果物 チーズドック 牛乳 果物	
22 ～ 火	牛乳パン えのきと野菜のスープ 魚のマヨネーズ焼き 小松菜ナムル	ジャーマンポテト	牛乳パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鮭、鶏肉、ハム、鮭	玉ねぎ、小松菜、にんじん、えのき茸、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	
23 ～ 水	ごはん みそ汁 鶏肉のムニエル きんぴらごぼう		塩もみキャベツ	米、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、カルピス、卵、みそ	みかん、キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物
24 ～ 木	鶏南蛮うどん がんものの煮付け 花サラダ		うどん、米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、がんもどき、鶏肉、かつお節	ブロッコリー、玉ねぎ、カリフラワー、ねぎ、にんじん、しいたけ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
25 ～ 金			クリスマスパーティー				ジャムサンド
26 ～ 土	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	もやし、玉ねぎ、さやいんげん、グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 ～ 月	ごはん みそ汁 松風焼き つなサラダ	にんじんのグラッセ	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ツナ、みそ、高野豆腐	りんご、玉ねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、パインアップル、わかめ、青のり	パインケーキ 牛乳 果物 パインケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 566Kcal 蛋白質 22.0g
エネルギー 489Kcal 蛋白質 19.6g

脂質 19.9g
脂質 18.8g

鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 1日はお誕生日おやつです。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしつかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとつて休養することです。この3つがしつかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

