

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		
2 月	ご飯 さつま汁 鰯の黄金焼き 五目豆 フルーツ (りんご)	米/さつま芋/上白糖 /三温糖/食パン(8枚切) /薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油	鶏モモ肉(こま) / 煮干し / 鰯(切身) / 卵黄 / 大豆(水煮缶詰) / 焼き竹輪 / ロースハム / 卵	大根 / 人参 / ごぼう / 長葱 / 蓮根 / 干し椎茸 / りんご	ほうじ茶 ハムカツサンド	1杯 - 591 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 3.6 g
3 火	中華風あんかけ焼きそば 豚とキャベツのスープ 大根のナムル フルーツ (みかん)	中華麺(焼きそば・丸麺) / ごま油 / 上白糖 / サラダ油 / かつお / 粉 / 白ごま(いり) / 米 / ながいも / オリブ油	豚ロース肉(こま) / むきえび / いか(妙め用) / うずら卵水煮缶 / 卵 / かつお節(パック) / 焼きのり	人参 / たけのこ(ゆで) / チンゲン菜 / キャベツ / えのき茸 / 大根 / 胡瓜 / みかん	ほうじ茶 おほかおにぎり 焼長芋の磯部巻	1杯 - 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 3.6 g
4 水	カレーライス カップスープ コーンサラダ ヨーグルト	米/押麦/じゃが芋 / サラダ油 / コーン缶 / マヨネーズ / 白ごま(いり)	豚ロース肉(こま) / ヨーグルト / しらす干し / 青のり	人参 / 玉葱 / おろし生姜 / 福神漬 / 白菜 / キャベツ / 胡瓜	ほうじ茶 しらすと青のりのおにぎり	1杯 - 556 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.6 g
5 木	ご飯 かぶとわかめの味噌汁 肉じゃが キャベツ卵炒め フルーツ (りんご)	米/しらたき/じゃが芋 / サラダ油 / 上白糖 / 薄力粉	カットわかめ / 煮干し / 豚肩ロース肉(こま) / 卵 / 牛乳 / プロセスチーズ	かぶ(葉) / かぶ / 長葱 / 玉葱 / 人参 / グリンピース(冷凍) / キャベツ / りんご	牛乳 チーズ入り蒸しケーキ	1杯 - 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.3 g
6 金	玄米ロールパン 白菜とベーコンのスープ 豆腐のミートグラタン ニースサラダ フルーツ (みかん)	玄米ロールパン 50g / サラダ油 / じゃが芋 / 三温糖 / 薄力粉 / 白玉粉	ベーコン / 木綿豆腐 / 豚挽肉 / ピザチーズ / まぐろ缶詰(油漬) / 粉 / 卵 / 牛乳 / 鶏モモ肉(こま) / 厚けずり / だし昆布	白菜 / 玉葱 / マッシュルーム缶 / 小松菜 / みかん / 大根 / 人参 / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 長葱	ほうじ茶 すいとん	1杯 - 534 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 3.8 g
7 土	ご飯 油揚げとわかめの味噌汁 鮭の西京焼き 春雨サラダ フルーツゼリー	米/三温糖/サラダ油 / 春雨(乾) / コーン缶 / ごま油 / 上白糖 / ミニフルーツゼリー / 食パン(8枚切) / プルーベリ-ジャム(ワット)	油揚げ / カットわかめ / 煮干し / 生鮭(切身) / ごま油 / 上白糖 / 牛乳	玉葱 / 胡瓜 / 人参	牛乳 ブルーベリージャムサンド	1杯 - 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.8 g
9 月	ごぼうとベーコンピラフ 肉団子のスープ ふらいどぼてと フルーツ (りんご)	米/バター/かたくり粉 / じゃが芋 / 大豆油 / お好み焼き粉 / コーン缶 / サラダ油	ベーコン / 豚挽肉 / 卵 / 牛乳 / 桜えび / 青のり	ごぼう / 玉葱 / パセリ / 生姜 / 人参 / キャベツ / 干し椎茸 / 長葱 / りんご	牛乳 お好み焼き	1杯 - 599 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 1.6 g
10 火	ご飯 豆腐とほうれん草の清汁 鮭のちゃんちゃ焼き 大豆とハムのサラダ フルーツ (オレンジ)	米/三温糖/ごま油 / マヨネーズ / 薄力粉 / 上白糖 / サラダ油	木綿豆腐 / だし昆布 / 花がっお / 生鮭(切身) / 大豆(国産、ゆで) / ロースハム / 牛乳 / 卵	人参 / ほうれん草 / 長葱 / キャベツ / もやし / 胡瓜 / オレンジ / りんご(紅玉)	ほうじ茶 りんごマフィン	1杯 - 568 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.0 g
11 水	和風大根スパゲティ カップスープ ひじきの中華和え フルーツ (バナナ)	スパゲティ / オリブ油 / 三温糖 / コーン缶 / 白ごま(いり) / ごま油 / 上白糖 / 米 / かつお節 / サラダ油	かつお節缶詰 / 油漬 / 刻みのり / 干ひじき(メキ) / テルメシ / 乾 / ロースハム	大根 / 白菜 / キャベツ / 人参 / 玉葱 / 胡瓜 / バナナ / ごぼう	ほうじ茶 ゆかりおにぎり 揚げごぼう	1杯 - 529 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.6 g
12 木	パンズパン ミネストローネ チキンのニンニク醤油焼き 五色サラダ フルーツ (みかん)	パンズパン / じゃが芋 / マカロニ / バター / オリブ油 / 春雨(乾) / ごま油 / 上白糖 / サラダ油 / 米 / 白ごま(いり)	豆乳 / ベーコン / 大豆(水煮缶詰) / 鶏モモ肉(一口サイズ) / ロースハム / 卵 / だし昆布 / 油揚げ(いなり用)	キャベツ / 人参 / 玉葱 / セロリ / 胡瓜 / みかん	ほうじ茶 いなり寿司 豆乳	1杯 - 594 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 2.7 g
13 金	マーボー豆腐丼 えのきとキャベツのスープ 胡瓜とコーンの海苔和え フルーツゼリー	米/上白糖/かたくり粉 / コーン缶 / ごま油 / ミニフルーツゼリー / 薄力粉 / バター	豚挽肉 / 木綿豆腐 / ベーコン / 焼きのり / 牛乳 / 卵	にんにく / 生姜 / 人参 / 玉葱 / 長葱 / たら / キャベツ / えのき茸 / 胡瓜 / 南瓜	牛乳 南瓜のパウンドケーキ	1杯 - 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 2.6 g
14 土	焼きうどん 卵スープ 豆とナズのディナー風サラダ フルーツ (りんご)	うどん(ゆで) / サラダ油 / 三温糖 / オリブ油 / 米 / コーン缶 / ごま油	豚肩ロース肉(こま) / かに風味かまぼこ / かつお節(パック) / カットわかめ / 卵 / ロースハム / プロセスチーズ / 大豆(水煮缶詰) / 長葱	キャベツ / 人参 / 生しいたけ(菌床栽培、生) / もやし / 胡瓜 / えだまめ(冷凍) / レモン(果汁、生) / りんご / 長葱	ほうじ茶 鮭チャーハン	1杯 - 563 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 4.1 g
16 月	玄米ロールパン 白菜とベーコンのスープ 豆腐のミートグラタン ニースサラダ フルーツ (みかん)	玄米ロールパン 50g / サラダ油 / じゃが芋 / 三温糖 / 薄力粉 / 白玉粉	ベーコン / 木綿豆腐 / 豚挽肉 / ピザチーズ / まぐろ缶詰(油漬) / 粉 / 卵 / 牛乳 / 鶏モモ肉(こま) / 厚けずり / だし昆布	白菜 / 玉葱 / マッシュルーム缶 / 小松菜 / みかん / 大根 / 人参 / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 長葱	ほうじ茶 すいとん	1杯 - 534 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 3.8 g
17 火	カレーライス カップスープ コーンサラダ フルーツ (りんご)	米/押麦/じゃが芋 / サラダ油 / コーン缶 / マヨネーズ / 薄力粉 / 上白糖	豚ロース肉(こま) / 卵 / 牛乳 / プロセスチーズ	人参 / 玉葱 / おろし生姜 / 福神漬 / 白菜 / キャベツ / 胡瓜 / りんご	ほうじ茶 チーズ入り蒸しケーキ	1杯 - 563 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.5 g
18 水	ガーリックチャーハン 中華風コンソープ シュウマイ 華風きゅうり フルーツ (オレンジ)	米/サラダ油 / コーンクリーム缶 / かつお節 / 上白糖 / しゅうまいの皮 / コーン缶 / 三温糖 / ごま油 / 食パン(8枚切) / バター / 薄	ベーコン / 卵 / 豚挽肉	にんにく / 人参 / 玉葱 / 青ピーマン / チンゲン菜 / 長葱 / 胡瓜 / オレンジ	ほうじ茶 みそパン	1杯 - 598 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 3.2 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 567 kcal
脂 質 16.9 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		
19 木	ご飯 さつま汁 鰯の黄金焼き 五目豆 フルーツ (りんご)	米/さつま芋/上白糖 /三温糖/食パン(8枚切) /薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油	鶏モモ肉(こま) / 煮干し / 鰯(切身) / 卵黄 / 大豆(水煮缶詰) / 焼き竹輪 / ロースハム / 卵	大根 / 人参 / ごぼう / 長葱 / 蓮根 / 干し椎茸 / りんご	ほうじ茶 ハムカツサンド	1杯 - 591 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 3.6 g
20 金	【冬至メニュー】 ほうとう風うどん とり天 小松菜ともやしのごま和え フルーツ (バナナ)	干しうどん(乾) / ごま油 / 薄力粉 / サラダ油 / 白ごま(いり) / 上白糖 / 三温糖 / バター	豚モモ肉(こま) / だし昆布 / 厚けずり / 鶏胸肉 / 卵 / 豆乳 / 牛乳	日本かぼちゃ / 人参 / 玉葱 / 小松菜 / もやし / バナナ	豆乳 芋あんパン風スコーン	1杯 - 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 3.3 g
21 土	ご飯 かぶと揚げの味噌汁 肉じゃが キャベツ卵炒め フルーツ (みかん)	米/しらたき/じゃが芋 / サラダ油 / 上白糖 / 白ごま(いり)	豚肩ロース肉(こま) / 卵 / しらす干し / 青のり	かぶ(葉) / かぶ / 長葱 / 玉葱 / 人参 / グリンピース(冷凍) / キャベツ / みかん	ほうじ茶 しらすと青のりのおにぎり	1杯 - 514 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.9 g
23 月	【お誕生日メニュー】 かて飯 花魁とえのきの清汁 はんぺんチーズフライ キャベツとしらすの和え物 フルーツ (みかん)	米/押麦/しらたき / 三温糖 / 花魁 / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / スポンジケーキ / チョコカラースプレー / チョコレートソース	油揚げ / 花がっお / だし昆布 / はんぺん / スライスチーズ / 卵 / しらす干し / 牛乳 / 卵 / グラム(冷凍)	ごぼう / 人参 / 干し椎茸 / 小松菜 / えのき茸 / 長葱 / キャベツ / みかん / バナナ / いちご	牛乳 セルフ デコレーションケーキ	1杯 - 578 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 3.0 g
24 火	ごぼうとベーコンピラフ 肉団子のスープ フライドポテト フルーツ (オレンジ)	米/バター/かたくり粉 / じゃが芋 / 大豆油 / お好み焼き粉 / コーン缶 / サラダ油	ベーコン / 豚挽肉 / 卵 / 牛乳 / 桜えび / 青のり	ごぼう / 玉葱 / パセリ / 生姜 / 人参 / キャベツ / 干し椎茸 / 長葱 / オレンジ	牛乳 お好み焼き	1杯 - 590 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.6 g
25 水	【クリスマスメニュー】 キャロパン・プリオッシュ 中華風コンソープ クリスマスチキン 南瓜サラダ フルーツゼリー	キャロパン / プリオッシュ / コーキング / リーム缶 / かつお節 / 薄力粉 / マヨネーズ / コーンフレーク / バター / 上白糖	卵 / 鶏モモ肉(一口サイズ) / ロースハム / 豆乳	チンゲン菜 / 長葱 / おろし生姜 / 南瓜 / 胡瓜 / 人参	豆乳 プレーンクッキー	1杯 - 598 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.7 g
26 木	中華風あんかけ焼きそば 卵とキャベツのスープ 大根のナムル フルーツ (バナナ)	中華麺(焼きそば・丸麺) / ごま油 / 上白糖 / サラダ油 / かつお節 / 粉 / 白ごま(いり) / 米 / ながいも / オリブ油	豚ロース肉(こま) / むきえび / いか(妙め用) / うずら卵水煮缶 / 卵 / かつお節(パック) / 焼きのり	人参 / たけのこ(ゆで) / チンゲン菜 / キャベツ / えのき茸 / 大根 / 胡瓜 / バナナ	ほうじ茶 セルフおほかおにぎり 焼長芋の磯部巻	1杯 - 542 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 3.6 g
27 金	ご飯 油揚げとわかめの味噌汁 鮭の西京焼き 春雨サラダ ヨーグルト	米/三温糖/サラダ油 / 春雨(乾) / コーン缶 / ごま油 / 上白糖 / 食パン(8枚切) / プルーベリ-ジャム(ワット)	油揚げ / カットわかめ / 煮干し / 生鮭(切身) / ごま油 / 上白糖 / ヨーグルト	玉葱 / 胡瓜 / 人参	ほうじ茶 ブルーベリージャムサンド	1杯 - 553 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.9 g
28 土	マーボー豆腐丼 えのきとキャベツのスープ 胡瓜とコーンの海苔和え フルーツ (りんご)	米/上白糖/かたくり粉 / コーン缶 / ごま油 / 薄力粉 / バター / チョコジャム(ソント)	豚挽肉 / 木綿豆腐 / ベーコン / 焼きのり / 牛乳 / 卵	にんにく / 生姜 / 人参 / 玉葱 / 長葱 / たら / キャベツ / えのき茸 / 胡瓜 / りんご	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	1杯 - 582 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.5 g

【お知らせ】

- ★19日 さくら組にお米とぎをお願いします。
- ★20日 22日が冬至なので冬至にちなんだ献立をつくります。
- ★23日 誕生日メニューです。
- ★25日 クリスマスメニューです。幼児クラスはテーブル毎にミニバイキングのような形の食事を考えています。
- ★26日 おやつは、セルフおにぎりです。幼児クラスは自分のおにぎりをにぎります。



【献立紹介】

- ★3日・26日 焼長芋の磯部巻・・・長芋は夏が旬のイメージがあるかと思いますが、実は旬は春と秋の二回あります。
11、12月は「秋掘り」と4、5月は「春掘り」と呼ばれ、秋掘りの長芋はみずみずしくて皮が薄く、根(ひげ)をとれば、皮もたべられます。
日本では「山のうなぎ」と呼ばれるほど、非常に栄養価が高く体を元気にしてくれます。
- ★10日 鮭のちゃんちゃ焼き・・・ちゃんちゃん焼きの由来は諸説ありますが、漁師のまかない料理として「父ちゃん=ちゃん」が作る料理という話や北海道弁で、「さっさと」のニュアンスを含む「ちゃっちゃん」が転じてという話があります。
この時期おいしい鮭とたっぷりの野菜を味噌味で炒め焼きします。とてもご飯が進みます。
- ★20日 冬至メニュー・・・今年は22日が冬至です。冬至を境に太陽が力を盛り返してくるので、運氣も高まっていくと言われていました。
冬至に「ん(=運)」のつく食べ物を食べて、更に縁起を担ごうという「運盛り」という風習があります。
だいこん、にんじんなどがそれにあたりますが、かぼちゃも別名「なんきん(南瓜)」なので、冬至に食べる風習があるのです。

