

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	豚肉のうま煮丼 韓国風スープ 春雨サラダ 果物(りんご) (1才煮りんご)	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶	牛乳・ふたロース・ロースハム・バルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・塩わかめ・きゅうり・りんご
3火	ごま塩ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 洋風かきあげ 煮豆 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 スイートポテト 牛乳	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・さば・ロースハム・うずら豆・生クリーム・卵黄・牛乳	精白米・ごま塩・天ぷら粉・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	はくさい・えのきたけ・こまつな・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・みかん
4水	牛乳パン ジュリエンスープ 豚肉のステーキソースかけ 炒り卵サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	ふたロース・鶏卵・ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ	ロールパン・三温糖・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・ほうれんそう・ごぼう・乾しいたけ
5木	若布ごはん 味噌汁 春巻き 南瓜のサラダ 茹で人参 ぶどうゼリー	ジュース 菓子 ツイストドーナツ 牛乳	みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ゼリー・ドーナツ	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん
6金	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き れんこんの金平 蒸し野菜 果物(みかん)	牛乳 菓子 きのこうどん 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ふたロース	菓子・精白米・いりごま・ごま油・三温糖・さつまいも・ゆでうどん・調合油・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・にんにく・れんこん・にんじん・みかん・えのきたけ・なめこ・生しいたけ・にんじん
7土	わかめうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・三温糖・精白米	にんじん・塩わかめ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・塩昆布
9月	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き ほうれん草と人参の白和え 茹でブロッコリー ヨーグルト	牛乳 菓子 フレンチトースト 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ふたロース・プロセスチーズ・木綿豆腐・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・マヨネーズ・食パン	はくさい・塩わかめ・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・ブロッコリー
10火	かやくご飯 野菜の清まし汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 にらもやしラーメン 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ・削り節・さけ・まぐろ油漬缶詰・ふたロース	精白米・糸こんにゃく・三温糖・マカロニ・スパゲティ・調合油・生中華めん	しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・だいこん・えのきたけ・まこんぶ・さやえんどう・きゅうり・みかん・にら・りょくとうもやし・長ねぎ
11水	バターロール クリームシチュー 洋風卵焼き 温野菜 果物(みかん)	バナナ 麦茶 おなかチャージハン 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・削り節	ロールパン・じゃがいも・薄力粉・有塩バター・調合油・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ブロッコリー・みかん・こねぎ
12木	お赤飯 味噌汁 あじフライ 茹でキャベツ 根菜の煮物・蒸し野菜 果物(みかん)	ジュース 菓子 ショートケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・キャベツ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・くりかぼちゃ・みかん・いちご
13金	ぶりかけご飯 味噌汁 コーンチーズハンバーグ 根菜サラダ 粉吹き芋 果物(みかん)	牛乳 菓子 すいとん 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ふたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉	えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・みかん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
14土	中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ピーマン・ゆでたけのこ・塩わかめ・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり
16月	ご飯 ★鶏団子と春雨の生姜スープ 鯖の胡麻味噌焼き 切干し大根の甘酢和え 胡瓜の即席漬 果物(みかん)	牛乳 菓子 豆腐ドーナツ 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・さば・みそ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・いりごま・三温糖・薄力粉・調合油・粉糖	しょうが・はくさい・こまつな・にんじん・切干しだいこん・りょくとうもやし・きゅうり・みかん

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3才未満児	512	19.2	16.2	201	1.9	193	0.32	0.34	38	4.4	1.9
3才以上児	599	22.1	18.3	170	2.3	235	0.38	0.33	47	5.7	2.3

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
\*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
\*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	カルシウム納豆ご飯 味噌汁 豚肉のデミグラスソース焼き 人参しりしり 茹でブロッコリー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 クリームパンネ 麦茶	ヨーグルト・納豆・しらす干し・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・調合油・ごま油・マヨネーズ・ペンネ・オリーブ油	あおのり・りょくとうもやし・ほうれんそう・トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー・バナナ・たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ
18 水	牛乳パン 白菜スープ オムレツ スパゲティサラダ 蒸し野菜 オレンジゼリー	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	なると・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・みそ	牛乳パン・いりごま・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも・ゼリー・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり
19 木	カレーライス 五目スープ ブロッコリーの胡麻サラダ 果物(りんご)(1才煮りんご)	牛乳 菓子 肉まん 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハム・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・すりごま・マヨネーズ・三温糖・ごま油・片栗粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・りんご
20 金	ごま塩ご飯 田舎汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 果物(みかん)	牛乳 菓子 卵サンド 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・はんぺん・鶏卵	菓子・精白米・ごま塩・天ぷら粉・調合油・さつまいも・三温糖・ロールパン・マヨネーズ	にんじん・ごぼう・くりかぼちゃ・長ねぎ・あおのり・キャベツ・みかん・きゅうり・たまねぎ
21 土	鶏味噌スパゲティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり・りょくとうもやし・生しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
23 月	ご飯 豆乳豚汁 ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え 人参の甘煮 果物(みかん)	牛乳 菓子 バナナケーキ 麦茶	牛乳・ぶたロース・調整豆乳・みそ・ぶり・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・しょうが・キャベツ・塩昆布・みかん・バナナ
24 火	パン・ぶりかけごはん ミネストローネスープ 鶏肉の唐揚げ・鮭のパン粉焼き ハンサンスー・マカロニサラダ 煮付け・ポテトフライ クリスマスゼリー	ヨーグルト 麦茶 マドレーヌ 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・さけ・ロースハム・まぐろ油漬缶詰・さつま揚げ・鶏卵・ホイップクリーム	ロールパン・精白米・有塩バター・片栗粉・調合油・パン粉・オリーブ油・はるさめ・ごま油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・フライドポテト	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・しょうが・きゅうり・だいこん・ブロッコリー・レモン果汁・いちご
25 水	レーズンパン オニオンスープ さつま芋のグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ ピーチゼリー	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ	ロールパン・さつまいも・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・ゼリー・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・塩昆布
26 木	ぶりかけご飯 味噌汁 鶏のコーンフ레이크焼き 茹でキャベツ スパゲティソテー 果物(バナナ)	シューズ 菓子 焼き芋 牛乳	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・マヨネーズ・コーンフ레이크・マカロニ・スパゲティ・調合油・さつまいも	りんごジュース・たまねぎ・みずな・しょうが・にんにく・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ
27 金	ピピンパ舞 オニオンスープ 若布サラダ りんごゼリー	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・ゼリー・食パン	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
28 土	鶏南蛮 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・鶏ひき肉・みそ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰

★ 今月のおすすめメニュー ★

「鶏団子と春雨の生姜スープ」〈大人2人、子ども2人分〉

〈材料〉大人2人、子ども2人

肉団子

- ・鶏ひき肉…180g
- ★生姜(搾り汁)…5g
- ★酒…小さじ1
- ★醤油…小さじ2/3
- ★片栗粉…小さじ1

- ・春雨…20g
- ・白菜…100g
- ・小松菜…1株
- ・人参…20g
- ☆醤油…小さじ1
- ☆食塩…小さじ1/3
- ☆生姜(搾り汁)…10g

〈作り方〉

- 1.肉団子は鶏ひき肉と★をボールに入れて、よく練っておく。
- 2.春雨は茹でて短く切っておく。人参、白菜は干切り、小松菜は細かく切る。
- 3.鍋に水(800ml位)と人参を入れて火にかけ、沸騰したら白菜、小松菜を加える。
- 4.3の鍋に、肉団子をスプーンですくって落とし入れ、肉団子に火が通ったら最後に春雨を加える。
- 5.☆を加えて、味を調える。

寒い季節になりました。生姜の成分は血流を良くし、体を温め、保温効果を持続させます。体温が上がると免疫力が上がり、風邪もひきにくくなります。生姜の入ったスープで、心も体も温まりましょう。