



献立表



日 曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	屋食のエネルギー (Kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 日								
2 月	ごはん 煮豆 ジョア	酢鶏 ちくわチーズ焼き パイン缶	煮豆 とりにく 竹輪 チーズ ぎょうにゅう みそ	ごめ にゅうさんきんいんりょう あぶら さとう 片栗粉 じゃがいも	たけのこ ピーマン 玉葱 にんじん しいたけ 乾椎茸 きゅうり パインアップル	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	400
3 火	ごはん 味楽ふりかけ	照り焼きチキン ジャーマンポテト 春雨スープ パナナ	味楽ふりかけ とりにく ウインナー すきおみく	ごめ さとう あぶら じゃがいも はるさめ	玉葱 コーン 長ねぎ にんじん パナナ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	389
4 水	ごはん フトマト	ぶたチーズフライ グリーンサラダ オレンジ 豆腐としめじのみそ汁	豚肉 チーズ たまご ハム どうろ 白みそ あぶらあげ きゅうにゅう	ごめ 薄力粉 パンこ あぶらドレッシング ごま さとう ごま油 カルピス ホットケーキミックス	ミニトマト フロccoli キゅうり レタス しめじ オレンジ	カルピス ホットケーキ	白粥 豆腐煮	290
5 木	ごはん 一口チース	さけの塩焼き マカロニサラダ みそ汁(キャベツ) みかん	チース 紅鮭 ハム あぶらあげ 白みそ すきおみく たら みそ	ごめ マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも	きゅうり にんじん コーン キャベツ みかん	ミロミルク 菓子	白粥 魚のマッシュ和え	297
6 金	ごはん のり佃煮	ナポリタン ウインナー 野菜スープ パナナ	のり佃煮 豚ひき肉 ハム ポークウインナー みそ	ごめ スパゲティ あぶら じゃがいも	玉葱 ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ パナナ 幼児りんごジュース	幼児りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	375
7 土	ごはん 一口チース ヤクルト	肉じゃが汁 ミートボール オレンジ	チース ぶたにく やきどうろ ミートボール ぎょうにゅう	ごめ ヤクルト じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	297
8 日								
9 月	ごはん 一口チース ジョア	豆腐中華煮 ソーセージフライ パナナ	チース とりにく うずらたまご どうろ ぎょうにゅう ソーセージ たまご ぎょうにゅう	ごめ にゅうさんきんいんりょう さとう ごま油 片栗粉 薄力粉 パンこ あぶら	玉葱 にんじん ピーマン グリンピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	388
10 火	ごはん フトマト	豚のバラ焼き 千切りキャベツ みそ汁(大根) みかん	ぶたにく わかめ みそ すきおみく きなこ	ごめ あぶら 板ふ さとう マカロニ じゃがいも	ミニトマト 玉葱 ピーマン キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ みかん	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	359
11 水	ごはん 味納豆	えびの天ぷら 三色切干 みそ汁(かき卵) オレンジ	挽きわり納豆 のぼしえび ひじき あぶらあげ 竹輪 白みそ たまご みそ	ごめ 天ぷら粉 あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ほうれんそう だいこん にんじん ピーマン 乾椎茸 キャベツ 玉葱 オレンジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	277
12 木	ごはん おかかふりかけ	肉うどん 春巻き りんご	おかかふりかけ ぶたにく あぶらあげ 板かまぼこ わかめ うずら たまご みそ	ごめ うどん 棒ふ さとう あぶら スポロン じゃがいも	ほうれんそう もやし 長ねぎ りんご 玉葱	スポロン 菓子	白粥 野菜煮	397
13 金	ごはん ゆで卵	ドライカレー フトドッグ 福神漬 アイスクリーム	うずらたまご 豚ひき肉 すきおみく みそ	ごめ あぶら アイスクリーム さとう じゃがいも	玉葱 にんじん エリンギ ピーマン レースン ぶくしんづけ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	370
14 土	クリスマス発表会				幼児ぶどうジュース 菓子パン			
15 日								
16 月	ごはん 鮭フレーク ジョア	さつまいも汁 メンチカツ パナナ	さけ 赤みそ やきどうろ さつまいも あげ とりにく メンチカツ ぎょうにゅう みそ	ごめ にゅうさんきんいんりょう さつまいも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん 乾椎茸 パナナ 大根	牛乳 菓子	白粥 さつまいもマッシュ	396
17 火	ごはん フトマト	コーンフレークチキン れんこんサラダ もやしのスープ オレンジ	とりにく チース みそ わかめ ベーコン すきおみく	ごめ マヨネーズ コーンフレーク パンこ ごま さとう さつまいも あぶら はちみつ じゃがいも	ミニトマト れんこん にんじん きゅうり もやし えのきたけ オレンジ 玉葱	ミルク 大学芋	白粥 野菜煮	563
18 水	ごはん のり佃煮	魚フライ 炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋) りんご	のり佃煮 たら たまご 豚ひき肉 どうろ ひじき あぶらあげ みそ	ごめ あぶら 薄力粉 パンこ さとう じゃがいも カルピス	にんじん 玉葱 さやいんげん りんご	カルピス 菓子	白粥 マッシュ和え	339
19 木	ごはん たらこふりかけ	ミートグラタン 野菜コロッケ ニラたまごスープ パナナ	たらこふりかけ 合挽き肉 ピザ用 チース たまご すきおみく みそ	ごめ マカロニ あぶら バター パンこ コロッケ さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 トマト にら えのきたけ パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	434
20 金	ごはん ゆで卵	ハヤシライス ハンバーグ 福神漬 オレンジ	うずらたまご 合挽き肉 ハンバーグ すきおみく	ごめ じゃがいも さとう	玉葱 にんじん ぶくしんづけ オレンジ	ミルク きなこもち	白粥 マッシュ和え	488
21 土	ごはん 一口チース ヤクルト	五目中華丼 かぼちゃコロッケ パリッ子漬け みかん	チース とりにく いか えび ぎょうにゅう みそ	ごめ ヤクルト あぶら ごま油 片栗粉 さとう じゃがいも	きくらげ たけのこ はくさい 乾椎茸 玉葱 にんじん ピーマン かぼちゃ ぱりっ子漬け みかん	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	296
22 日								
23 月	ごはん ジャコピーマン ジョア	塩ちゃんこ汁 のりちくわ天 パナナ	しらす干し 鶏挽肉 どうろ 竹輪 あおのり ぎょうにゅう	ごめ ごま油 さとう にゅうさんきんいんりょう 天ぷら粉 あぶら	ピーマン はくさい にんじん 長ねぎ パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	407
24 火	ごはん フトマト	豚肉のピカタ りんごのサラダ ポトフ風スープ オレンジ	豚肉 たまご ハム ポークウインナー すきおみく ホイップクリーム	ごめ 薄力粉 あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも パン	ミニトマト コーン キャベツ りんご レタス きゅうり にんじん 玉葱 オレンジ ジュース パナナ いも	ミルク 食パンケーキ	白粥 マッシュ和え	503
25 水	ごはん 鮭フレーク	若鶏唐揚げ ごま和え みそ汁(油揚げ) キウイ	さけ とりにく かまぼこ あぶら あげ わかめ どうろ 白みそ	ごめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 さとう	しょうが きゅうり ほうれんそう キャベツ だいこん キウイ りんご ジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	334
26 木	ごはん のり玉ふりかけ	大根のうま煮 すまし汁(ぶ) みかん	とりにく ちくわ うずらたまご なまあげ わかめ すきおみく どうろ	ごめ さとう 結びこんにゃく 棒ふ	大根 にんじん 長ねぎ みかん	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	383
27 金	ごはん 健骨納豆	醤油ラーメン ぎょうざ パナナ	挽きわり納豆 しらす干し おかかふりかけ 乾椎茸 わかめ 板かまぼこ うずらたまご ぎょうざ すきおみく みそ	ごめ 生中華めん 棒ふ さとう じゃがいも	長ねぎ もやし ほうれんそう しなちく パナナ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	596
28 土	ごはん 一口チース ヤクルト	すきやき風煮 ミニオムレツ オレンジ	チース ぎょうにゅう やきどうろ ミニオムレツ ぎょうにゅう どうろ	ごめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら	はくさい しいたけ にんじん 長ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	297
29 日								
30 月								
31 火								

給食MEMO
 の日はスプーンを持たせてください。
 の日はめん類です。
 ご飯の量は加減をお願いします。

冬至のかぼちゃ

今年の12月21日は1年のうち、もっとも昼が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼちゃを食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。



世界の行事食 | ドイツ クリスマスのシュトーレン

ドイツではクリスマスの4週間前から、ドライフルーツやナッツを練り込んだ焼き菓子のシュトーレンを、毎日一切れずつ食べる風習があります。

