



	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
4	火	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ グレープフルーツ	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん	長ネギ 人参 しいたけ	バナナスティック ケーキ お茶
5	水	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン ウィンナー オレンジ	鶏挽肉 ウィンナー	パスタ	玉ねぎ ピーマン	米粉のカップケーキ お茶
6	木	クラッカー お茶	うどん	鶏塩うどん ナゲット バナナ	鶏挽肉 ナゲット	うどん	ほうれん草 大根 白菜	お野菜マフィン お茶
7	金	パイ お茶	ごはん	メンチカツ 切干大根のおひたし 小松菜の味噌汁 オレンジ	メンチカツ	ごはん	キャベツ 人参 切干大根 ほうれん草 小松菜 長ネギ えのき	スイートポテト お茶
8	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
11	火	おせんべい お茶	ごはん	肉じゃが ツナサラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 ツナ	ごはん 白滝 じゃがいも	人参 玉ねぎ インゲン しいたけ レタス キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし	フルーチェ お茶
12	水	おせんべい お茶	中華麺	醤油ラーメン 花野菜サラダ つくね バナナ	つくね 卵 ナルト	中華麺	もやし 人参 キャベツ 長ネギ メンマ ロッコリー カリフラワー コーン	じゃこおにぎり お茶
13	木	チーズ お茶	ごはん	鯖の味噌煮 マカロニサラダ 油揚げの味噌汁 みかん	鯖 油揚げ	ごはん マカロニ	コーン きゅうり 人参 しめじ 長ネギ	キラキラゼリー お茶
14	金	クッキー お茶	わかめ ごはん	しゅうまい 大豆サラダ けんちん汁 オレンジ	しゅうまい 大豆	ごはん 里芋 こんにゃく	キャベツ きゅうり もやし 人参 大根 ごぼう	たい焼き お茶
15	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ バナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	白菜 人参 ほうれん草 しいたけ	
17	月	おせんべい お茶	ごはん	春巻き ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	春巻き わかめ	ごはん	ブロッコリー きゅうり アスパラ 玉ねぎ コーン	かぼちゃケーキ お茶
18	火	おせんべい お茶	ふりかけ ごはん	チーズはんぺんフライ 胡麻和え 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	チーズはんぺん 豆腐	ごはん	人参 ブロッコリー ほうれん草 大根 しめじ	マカロニあべ川 お茶
19	水	クラッカー お茶	中華麺	焼きそば チーズ ワンタンスープ バナナ	豚肉 チーズ	中華麺 ワンタン	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 青梗菜 しいたけ	鮭おにぎり お茶
20	木	クッキー お茶	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	厚揚げ 鶏挽肉 わかめ	ごはん	いんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 人参 なめこ しいたけ	焼きいも お茶
21	金	パイ お茶	ごはん	白身魚のケイジャン焼き サラスパ 里芋の味噌汁 みかん	白身魚 ハム	ごはん 里芋 サラスパ	コーン 人参 きゅうり 大根 長ネギ	いちごスティックケーキ お茶
22	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスパゲッティー チーズ バナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
24	月	おせんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 玉ねぎスープ グレープフルーツ	豆腐 豚挽肉 チーズ	ごはん かぼちゃ	しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ きゅうり 長ネギ コーン	肉まん お茶
25	火	クラッカー お茶	ごはん	チキンカツ おかか和え 春雨スープ オレンジ	チキンカツ	ごはん 春雨	ブロッコリー キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ	メロンパン お茶
26	水	チーズ お茶	うどん	きつねうどん 大根サラダ カジキの竜田揚げ ロールケーキ	油揚げ ナルト カニカマ カジキ	うどん	長ネギ 人参 大根 きゅうり キャベツ	ひじきおにぎり お茶
27	木	おせんべい お茶	ロールパン	コーンシチュー ボイルドサラダ グレープフルーツ	鶏肉	ロールパン じゃがいも	コーン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ヤングコーン インゲン アスパラ	リッツサンド お茶
28	金	クッキー お茶	ふりかけ ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 玉ねぎの味噌汁 みかん	鮭 わかめ 豆腐	ごはん	キャベツ もやし 人参 しめじ 長ネギ 玉ねぎ	かぼちゃマフィン お茶
29	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ バナナ	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん	長ネギ 人参 しいたけ	
31	月	おせんべい お茶	ごはん	鶏肉の南部焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	鶏肉 ハム 油揚げ	ごはん じゃがいも	人参 きゅうり コーン 大根 えのき	ツナパン お茶

寒いときは、朝食をしっかりとると、体が元気にはたらき、あたまの働きも活発になります。
体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。
朝、ご飯やパンのエネルギー源と一緒に、魚や卵などのタンパク質の多い食品も組み合わせて
食べて、体を温めてから登園しましょう。

●未満児 エネルギー 447.6kcal / たんぱく質 14.1g / 脂肪 10.4g / 食塩相当量 1.6g
●以上児 エネルギー 572.3kcal / たんぱく質 21.0g / 脂肪 14.1g / 食塩相当量 2.4g
※15時のおやつは栄養価に含まれません。 (主食を含む) (1月平均栄養価)
(材料の都合により献立を変更することが、あります)
(3歳以上児の給食には、カルシウム強化の為 牛乳がプラスされます)

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど粘りのある食物繊維をたくさん取りましょう。

