

	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)
1	木	おせんべい お茶	わかめ ごはん	かぼちゃコロッケ 温野菜 小松菜の味噌汁 オレンジ	油揚げ コロッケ	ごはん	キャベツ ブロッコリー ヤングコーン 小松菜 しいたけ	お麩ラスク お茶
2	金	パイ お茶	パスタ	トマトクリームパスタ 人参サラダ グレープフルーツ	ツナ	パスタ	ほうれん草 人参 キャベツ コーン もやし トマト	スイートポテト お茶
3	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 長ネギ しいたけ	
5	月	おせんべい お茶	ごはん	チーズインハンバーグ 浅漬け ほうれん草のスープ オレンジ	豚肉 チーズ	ごはん	白菜 人参 大根 キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ	フライドポテト お茶
6	火	おせんべい お茶	ごはん	ハヤシライス おかか和え チーズ グレープフルーツ	豚肉 チーズ	ごはん	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれん草	ワッフル お茶
7	水	クラッカー お茶	パン	ブロッコリーサラダ かき玉スープ パナナ	卵 わかめ	パン	ブロッコリー コーン もやし 人参 玉ねぎ しめじ	じゃこおにぎり お茶
8	木	クッキー お茶	ごはん	肉じゃが 海藻サラダ なめこの味噌汁 オレンジ	豚肉 海藻 豆腐	ごはん 白滝 じゃがいも	人参 玉ねぎ インゲン しいたけ もやし キャベツ コーン なめこ 長ネギ	生どら焼き お茶
9	金	おせんべい お茶	さくら ごはん	カニクリームコロッケ サラスパ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	コロッケ ハム	ごはん サラスパ	コーン 人参 きゅうり 小松菜 えのき 玉ねぎ	メーブルマフィン お茶
10	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
12	月	おせんべい お茶	ごはん	からあげ ごまドレサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	メンチカツ 豆腐	ごはん	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー 玉ねぎ	原宿ドック お茶
13	火	クラッカー お茶	ごはん	鯖の味噌煮 大根サラダ すまし汁 オレンジ	鯖 カニカマ ナルト	ごはん	大根 キャベツ ブロッコリー 長ネギ しめじ	チーズケーキ お茶
14	水	おせんべい お茶	パン	コールスローサラダ ABCスープ パナナ	ベーコン	パン マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ	わかめごはん お茶
15	木	おせんべい お茶	中華麺	ジャージャー麺 花野菜サラダ グレープフルーツ	豚肉	中華麺	人参 長ネギ しいたけ ブロッコリー ヤングコーン 白菜 えのき	豆乳ドーナツ お茶
16	金	パイ お茶	ごはん	メンチカツ もやしサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	しゅうまい 油揚げ	ごはん	もやし キャベツ ブロッコリー ヤングコーン 白菜 えのき	たい焼き お茶
17	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 パナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
19	月	チーズ お茶	ごはん	ローストチキン エビサラダ 玉ねぎスープ グレープフルーツ	鶏肉 エビ	ごはん	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	たまごサンド お茶
20	火	おせんべい お茶	ごはん	たらのマヨパン粉焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	タラ ハム	ごはんパン粉じ ゃがいも	人参 きゅうり コーン 大根 なめこ	お好み焼き お茶
21	水	クッキー お茶	ナン	キーマカレー コーンサラダ チーズ ロールケーキ	豚肉 チーズ	ナン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ カリフラワー もやし	豆乳バナナケーキ お茶
22	木	おせんべい お茶	ごはん	チーズハンペンフライ ツナサラダ 長ネギ味噌汁 グレープフルーツ	チーズはんぺん ツナ わかめ	ごはん	ブロッコリー キャベツ 人参 長ねぎ しめじ	フルーチェ お茶
23	金	おせんべい お茶	クロワッサン	かぼちゃのシチュー 人参サラダ キラキラゼリー	鶏肉	クロワッサン	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	サンタさんカップケーキ お茶
24	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
26	月	おせんべい お茶	ごはん	春巻き ボイルドサラダ 中華スープ オレンジ	春巻き わかめ	ごはん	ブロッコリー キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	今川焼 お茶
27	火	クッキー お茶	うどん	鶏塩うどん ナゲット パナナ	鶏肉 ナゲット	うどん	ほうれん草 白菜 しいたけ	お野菜マフィン お茶
28	水	おせんべい お茶	ごはん	チキンカツ キャベツサラダ わかめの味噌汁 グレープフルーツ	チキンカツ わかめ 豆腐	ごはん	キャベツ ヤングコーン もやし 玉ねぎ	ゼリー お茶
29	木	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ オレンジ	豚肉 油揚げ	うどん	人参 長ネギ しいたけ	いちごスティックケーキ お茶
30	金	おせんべい お茶	パスタ	ミートソース チーズ グレープフルーツ	豚肉 チーズ	パスタ	人参 玉ねぎ しいたけ トマト缶	かぼちゃマフィン お茶

朝、夕の空気もすっかり冷え寒さの厳しい季節になってきました。
気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、
からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。

●未満児 エネルギー 387.8kca l／たんぱく質 11.0g／脂肪 9.0g／食塩相当量 1.2g (12月平均栄養価)
●以上児 エネルギー 441.0kcal／たんぱく質 14.8g／脂肪 11.1g／食塩相当量 1.6g 〈 主食を含む 〉

(材料の都合により献立を変更する事があります)
(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。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。