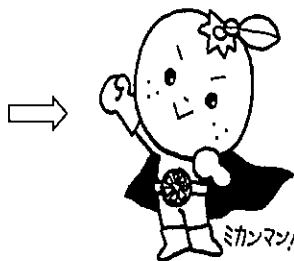


日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
1	火	ツナコーンサンド マカロニエビグラタン ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 さけわかめおにぎり(1個)	食パン 米 小麦粉 マカロニ パン粉 バター エッグケア ゼリーの素	ツナ むぎえび ホワイトソース 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ コーン 人参 マッシュルーム パセリ 黄桃缶 パナナ	517 20.9 229
2	水	ごはん みそ汁 肉豆腐 キャベツのごま和え みかん	牛乳 えびせんべい	牛乳 どうぶつクッキー	米 白ごま バター 小麦粉 ココアパウダー	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 万能葱 人参 玉葱 白菜 しらたき キャベツ きゅうり みかん	521 23.1 268
3	木	ほうとう風うどん 厚焼き卵 青菜のおひたし パイナップル	麦茶 ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 チキンライス	うどん 米	豚こま肉 卵 油揚げ 牛乳 はんぺん 鶏肉	大根 かぼちゃ 玉葱 もやし ごぼう 万能葱 パセリ パイナップル しめじ 人参 ほうれん草 クリンピース	550 23.3 258
4	金	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 糸こんにゃくの炒り煮 パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 カステラ	米 カステラ	カレー 油揚げ 牛乳	絹さや えのき 糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 たけのこ パナナ	530 24.8 243
5	土	焼き肉丼 中華スープ もやしと胡瓜の中華和え 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムトースト	米 白ごま 食パン	豚こま肉 牛乳	玉葱 にんにく 白桃缶 キャベツ コーン もやし 人参 胡瓜	522 18.9 196
7	月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしお焼き 五目納豆和え みかん	牛乳 マリービスケット	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 白ごま じゃが芋	豆腐 しらす 鶏肉 牛乳 納豆	わかめ 白菜 みかん 長葱 人参 生姜 ほうれん草	535 28.4 241
8	火	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 ブロッコリーとマカロニのサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 焼きそば	米 マカロニ 中華めん エッグケア	赤魚 かにかま 豚こま肉 牛乳	かぶ 生姜 人参 もやし キャベツ 玉葱 小松菜 ブロッコリー パナナ	532 25.9 234
9	水	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじきサラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 ジャムクラッカー	米 そうめん 片栗粉 クラッカー いちごジャム	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	万能葱 玉葱 人参 ひじき コーン 長葱 しめじ キャベツ 胡瓜 パイナップル	522 18.7 385
10	木	五目チャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ココア焼きドーナツ	米 ホットケーキミックス バター ココアパウダー	かまぼこ チャーシュー しゅうまい 卵 牛乳 豆腐	玉葱 長葱 人参 にら 大根 ほうれん草 もやし オレンジ	499 17.5 251
11	金	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋サラダ りんご	牛乳 バターサブレ	麦茶 フルーツヨーグルト しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい 春雨 エッグケア さつま芋	豆腐 豚こま肉 ヨーグルト	なめこ 玉葱 人参 万能葱 胡瓜 りんご パナナ カクテル缶	500 17 112
12	土	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 ギンビスアスパラガス サラダせんべい	米 お麩 じゃがいも ギンビスアスパラガス サラダせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	大根 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 黄桃缶	520 19.7 210

～みかん～ について～

～みかんの選び方～

☆皮の色つやがよく、
持った時に重い
産地の表面のきめが
細かいものの方が、
甘くてジュー



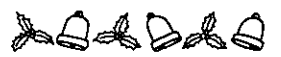
☆みかんの栄養素☆

みかんには『ビタミンC』が豊富なため、
肌荒れや、風邪予防に効果があると言われています。

また、果肉の袋には便秘改善の作用がある『ペクチン』も多く含まれています。



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります



日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
14 月	菜めし みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごまヨサラダ パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 おまんじゅう サラダせんべい	米 おまんじゅう サラダせんべい 白ごま エッグケア	高野豆腐 卵 豚こま肉 牛乳	いんげん しめじ 玉葱 人参 ごぼう もやし パイナップル	564 23.5 290
15 火	チキンカレー スープ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 人参のカップケーキ	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 オレンジ	492 19.6 90
16 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 フルーチェ たべっこどうぶつ	米 フルーチェの素 たべっこどうぶつ	はんぺん 牛乳 さば さつま揚げ	舞だいのん しょうが れんこん ごぼう しらたき 人参 万能葱 白桃缶	505 17.1 220
17 木	あぶたま丼 みそ汁 大根のさつま揚げ煮 バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 バター	油揚げ 卵 さつま揚げ 厚揚げ 牛乳 豆乳	玉葱 えのき 絹さや 白菜 にら 大根 人参 バナナ レモン汁	526 19.7 282
18 金	ごはん みそ汁 肉じゃが ねばねば和え パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 ステックパン	米 ステックパン じゃが芋	豚こま肉 納豆 牛乳	なめこ 万能葱 玉葱 人参 しらたき いんげん ほうれん草 パイナップル	543 23.1 237
19 土	和風スパゲティ スープ 切干大根サラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おかかごはん	スパゲティ 米 白ごま	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳 ツナ	人参 玉葱 しめじ みかん缶 えのき なめたけ キャベツ コーン 切干大根 胡瓜	511 18.4 222
21 月	~冬至~ ひじきごはん みそ汁 つくね焼き かぼちゃと人参のごま煮 パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス 白ごま	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 豆乳 豆腐	人参 生姜 ひじき 白菜 万能葱 玉葱 パイナップル コーン ビーマン 長葱 南瓜	533 19.3 283
22 火	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ほうれん草のなめたけ和え オレンジ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア さつま芋 お好み焼き粉	鶏肉 長いも 牛乳 かつおぶし 厚揚げ	長葱 ほうれん草 キャベツ 大根 なめこ 青のり 人参 オレンジ	496 26 266
23 水	ごはん 中華スープ さわらの中華風味焼き ビーフンの和え物 バナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 片栗粉 ビーフン いちごジャム	さわら 牛乳 卵	人参 生姜 長葱 にんにく わかめ バナナ 胡瓜	571 24.8 203
24 木	☆お楽しみ会☆ 人参ピラフ スープ ローストチキン ポテトサラダ お楽しみゼリー	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 シュークリーム <small>1歳児はフルーツハンケーキ</small>	米 バター 小麦粉 マカロニ・エッグケア・チョコスプレー じゃが芋・ゼリー	鶏肉 長いも 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 しょうが パセリ にんにく 大根 胡瓜 いちご	632 21.9 257
25 金	♪アメリカの料理♪ ネイビーバーガー コーンスープ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 サラダせんべい	♪お誕生日会♪ 麦茶 プリンパフェ	胚芽パン プリンの素 ウエハース	ハンバーグ 牛乳 生クリーム	レタス パセリ チェリー缶 ブロッコリー 胡瓜 人参 バナナ	520 18.9 237
26 土	ごはん みそ汁 さけの磯焼き キャベツのツナマヨ和え 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素 エッグケア	豆腐 牛乳 さけ	ほうれん草 人参 青のり キャベツ 白桃缶	511 22.7 211
28 月	~今年も1年ありがとう~ 年越しうどん 筑前煮 みかん	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 わかめおにぎり (1個)	うどん 米 里芋	かまぼこ かきあげ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 長葱 しめじ 人参 ごぼう グリーンピース みかん	203 17.3 229

☆12月の給食☆

☆24日のおたのしみかいの午後のおやつはイチゴ入りシュークリームを提供します。新メニューです。楽しみに待っていてくださいね。

☆25日のアメリカ料理はネイビーバーガーです。パン・ハンバーグ・レタス・ケチャップを使ってオリジナルハンバーグを作ります。どんなハンバーグができるか楽しみです。



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります