



寒さに負けない体づくりを

寒い日が多くなってきました。寒いからと厚着をすると遊んだときに汗をかきやすく、汗が冷えて身体も冷えるので、注意が必要です。できるだけ薄着で過ごしましょう。食事面では、体を温める効果や風邪予防に冬野菜を使った汁物などがおすすめです。旬の野菜や果物を意識してしっかり食べ、元気に冬を過ごしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
2	月	ご飯 肉じゃが 酢みそ和え すまし汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 しらたき ごま 砂糖 小麦粉 黒砂糖	牛肉 竹輪 かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ はくさい ほうれんそう	お茶 果物	606	18.2	13.6
3	火	ご飯 団子汁 磯和え 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 小麦粉 さつまいも ご 食パン 油	豚肉 油揚げ かまぼこ のり 牛乳 ベーコン チーズ	人参 だいこん しめじ ねぎ ごまつな もやし みかん 玉葱 パセリ	お茶 ウエハース	644	24.1	14.6
4	水	ご飯 魚のオーロラソース ひじきの和風サラダ スープ	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま マカロニ	ホキ 卵 鶏肉 ひじき 牛乳 きな粉	人参 キャベツ チンゲンツアイ えのき	お茶 せんべい	505	25.5	14.1
5	木	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろ煮 じゃこ和え みそ汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 さといも 油 ふ 上新粉 砂糖	生揚げ 豚肉 しらす 牛乳 卵	玉葱 人参 ほうれんそう もやし はくさい ねぎ りんご	お茶 クラッカー	639	24.5	21.9
6	金	煮込みうどん 小松菜のサラダ	牛乳 きなこマフィン	米 麦 コーン缶 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵 かまぼこ わかめ きな粉 スキムミルク	玉葱 ごまつな キャベツ 人参	お茶 ビスケット	625	20.1	20.2
7	土	生活発表会								
9	月	ご飯 ポークカレー 大根サラダ 果物	お茶 フルーツコーンフレーク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 コーンフレーク レーズン	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく だいこん きゅうり みかん パナナ	お茶 ポーロ	648	18.0	13.9
10	火	ご飯 豆腐入りニラ玉焼 ごま和え みそ汁	お茶 ぜんざい	米 麦 油 砂糖 ごま 白玉粉	豆腐 ひじき 鶏肉 卵 油揚げ あずき	にら キャベツ もやし 人参 玉葱 ねぎ	お茶 ヨーグルト	565	21.8	10.3
11	水	ご飯 魚のピカタ ミネストローネ 果物	牛乳 ポップコーン	食パン 小麦粉 油 マカロニ ポップコーン バター 黒砂糖	さわら 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	パセリ 玉葱 人参 キャベツ にんにく りんご	お茶 チーズ	565	23.3	26.7
12	木	ご飯 魚のみそ焼き きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 ジャムサンドクッキー	米 麦 でんぷん 油 しらたき ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム	さば 豚肉 卵 わかめ 牛乳	にんにく ごぼう 人参 チンゲンツアイ 玉葱	お茶 ウエハース	534	25.5	14.0
13	金	コーンご飯 ローストチキン キャベツのサラダ 豆乳スープ 果物	オレンジジュース ラスク	米 缶 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 パン バ ター	鶏肉 ベーコン かつお節 豆乳 卵	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 人参 しめじ ねぎ みかん ミカンジュース	お茶 せんべい	692	22.2	27.1
14	土	チャンポン ハリハリなます	牛乳 ふかしいも チーズ	中華めん 油 砂糖 さつまいも	豚肉 いか 竹輪 ひじき 油揚げ 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ 切干大根	お茶 クラッカー	505	20.6	12.2
16	月	ご飯 親子煮 じゃこ和え みそ汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふ 小麦粉 パター	鶏肉 卵 しらす わかめ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干椎茸 ねぎ ほうれんそう もやし だいこん	お茶 かりんとう	604	23.3	16.7
17	火	ご飯 煮魚 即席揚げ けんちん汁 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 パター	さわら かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	はくさい 人参 ごぼう ごまつな りんご	お茶 ポーロ	613	27.9	18.6
18	水	ご飯 麻婆大根 拌三糸 スープ	牛乳 紫芋とりんごの蜜ね煮	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 ごま 煎いも パター レーズン	豚肉 ハム 卵 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 チーズ	だいこん 人参 だいこん葉 にんにく きゅうり りんご	お茶 チーズ	599	17.5	19.3
19	木	食パン シチュー コールスロー 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 コーン缶 小麦粉 パター 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク かにかま かつお節 卵	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ みかん ねぎ	お茶 ビスケット	542	19.9	17.9
20	金	ご飯 かぶの甘酢和え 春雨スープ ししゃものカレー風味揚げ	みかんジュース じゃこおやき	米 麦 小麦粉 油 でんぷん 砂糖 春雨	ししゃも 昆布 ベーコン しらす 卵 スキムミルク	かぶ きゅうり 人参 はくさい えのき みかんジュース キャベツ	お茶 ウエハース	546	21.8	13.0
21	土	★もちつき★ カレーライス キャベツのツツラダ	ぜんざい	もち 米 麦 じゃがいも コーン缶	ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	お茶 ビスケット	511	17.6	16.3
23	月	ご飯 豚肉のすきやき ツナ和え みそ汁	お茶 みたらし団子	米 麦 しらたき 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖 でんぷん	豚肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	はくさい ねぎ 玉葱 椎茸 しゆんぎく 人参 チンゲンツアイ もやし	お茶 クラッカー	511	17.0	8.8
24	火	えびピラフ りんごサラダ ほうれん草のグラタン 野菜スープ	牛乳 クリームケーキ	米 パター マカロニ 小麦粉 レーズン カステラ 砂糖	えび 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム	玉葱 しめじ 人参 にんにく グリンピース ほうれんそう キャベツ りんご ブロッコリー えのき 大根 いちご もも缶	お茶 せんべい	809	27.4	28.8
25	水	ご飯 チャンブル ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト	米 麦 油 コーン缶 ふ じゃがいも 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ 牛乳	人参 もやし ねぎ ごぼう ごまつな	お茶 かりんとう	585	22.4	22.6
26	木	ご飯 魚のごま油焼 五目豆 かきたま汁	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 でんぷん ごま油 にんにく 砂糖 でん粉 黒砂糖	さば 大豆 こんぶ 卵 油揚げ かつお節 牛乳 スキムミルク きな粉	人参 れんこん ほうれんそう 玉葱	牛乳 コーンフレーク	680	31.1	24.7
27	金	ご飯 キーマカレー 温野菜サラダ 果物	牛乳 小松菜とバナナのパウンド	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ レーズン 砂糖	牛肉 豚肉 牛乳 スキムミルク 卵	人参 玉葱 グリンピース りんご にんにく カリフラワー ブロッコリー ごまつな パナナ	お茶 ポーロ	726	22.3	23.5
28	土	わかめごはん みそ煮込みうどん	牛乳 果物 クラッカー	米 うどん さといも クラッカー	しらす わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳	人参 だいこん ねぎ みかん	お茶 ビスケット	525	20.1	10.4