



# 献立予定表

日	曜	副食	おやつ		離乳食 中期・後期	備考
			9時(未満児)	3時(共通)		
1	水	のっぺい汁 ベーコンエッグ,果物	ヨーグルト	レモンクッキー 牛乳	のっぺい汁 煮魚,果物	
2	木	鶏肉の照り焼き,花野菜のカレーソテー,ミニトマト そうめん汁	せんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳	鶏肉と野菜の煮物 そうめん汁	
3	金	白身魚のトマトソースかけ かき玉汁,果物	ビスコ 牛乳	ほいくえんいも お茶	白身魚のあんかけ 豆腐のみそ汁,果物	
4	土	麻婆豆腐 しゅうまい	バナナ	パン パッカルゴールド	麻婆豆腐 野菜スープ	スプーン
6	月	とり天,キャベツのおひたし,果物 相性汁	クラッカー 牛乳	りんごゼリー	鶏肉と野菜の洋風煮 キャベツの味噌汁,果物	
7	火	さばの竜田揚げ,ブロッコリー,ミニトマト 吸い物	ビスケット 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	白身魚と野菜の煮物 吸い物	
8	水	ツナオムレツ,枝豆,果物 きのこのみそ汁	ヨーグルト	ごまマフィン 牛乳	豆腐の鶏そぼろあんかけ じゃが芋のみそ汁,果物	
9	木	野菜ビーフン炒め トマトスープ	せんべい お茶	バナナココア 牛乳	野菜うどん 鶏だんご	
10	金	ばってん揚げ,ブロッコリー,果物 スキムみそ汁	食パン 牛乳	トマトと豆乳の蒸しパン お茶	スキムみそ汁 煮魚,果物	
11	土	きのこ豚肉のハヤシライス 温野菜サラダ	バナナ	パン 野菜生活ジュース	クリームシチュー 野菜スープ	スプーン
13	月	貝だくさんみそ汁 肉味噌納豆,果物	クラッカー 牛乳	野菜ジュースケーキ 牛乳	貝だくさんみそ汁 納豆と野菜の煮物,果物	
14	火	きつねうどん ほうれんそうのごま和え	ビスケット 牛乳	ミニアメリカンドッグ 牛乳	肉うどん かぼちゃの柔らか煮	
15	水	魚のごま味噌焼き,ブロッコリー,果物 キャベツのみそ汁	ヨーグルト	栗とかぼちゃのマフィン お茶	白身魚と野菜のコロコロ煮 キャベツの味噌汁,果物	
16	木	<b>お楽しみランチ</b>	せんべい お茶	ケーキ お茶	さつまいものおじや 鶏肉と野菜のトロ煮 ほうれん草のみそ汁	お誕生日会 白ご飯 いりません。
17	金	おからみそハンバーグ,ミックスベジタブル,果物 わかめと油揚げのみそ汁	ビスコ 牛乳	ふかしいも お茶	スパゲティーのトマト煮 野菜スープ,果物	
18	土	鶏だんごと春雨のスープ さつまいもの天ぷら	バナナ	パン ぶどうジュース	鶏だんごと野菜のスープ さつまいものスキム煮	
20	月	かぼちゃのグラタン,ミニトマト,果物 レタススープ	クラッカー 牛乳	オレンジマフィン 牛乳	かぼちゃシチュー コンソメスープ,果物	スプーン
21	火	白身魚の照焼き,もやしとニラのごま和え,果物 里芋のみそ汁	ビスケット 牛乳	きなこトースト 牛乳	白身魚と野菜のトロ煮 里芋のみそ汁,果物	
22	水	高野豆腐の卵とじ ちくわの磯部揚げ,ミニトマト	ヨーグルト	手作り黒糖まんじゅう お茶	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	
23	木	おさかなナゲット,いんげんソテー,果物 さつま芋のみそ汁	せんべい お茶	チョコチップカップケーキ 牛乳	煮魚 そうめん汁,果物	
24	金	ピザ風ハンバーグ,ブロッコリー,果物 コンソメスープ	食パン 牛乳	アイスクリーム	鶏だんご マカロニスープ,果物	
25	土	ビーフカレー バナナ	ウエハース 牛乳	パン リンゴジュース	かぼちゃのおじや 肉じゃが 豆腐のみそ汁,果物	スプーン
27	月	<b>パンの日</b>	クラッカー 牛乳	お菓子 お茶	にんじんのおじや 鶏肉と野菜のトロ煮 野菜スープ,果物	白ご飯 いりません。
28	火	<b>パンの日</b>	ビスケット 牛乳	お菓子 お茶	白身魚のおじや 豆腐と野菜の煮物 里芋のみそ汁,果物	白ご飯 いりません。

## 給食だより

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事です。寒さを乗り切りましょう。

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。根菜類やイモ類、葉菜類を積極的にとり、からだの中から温まりましょう。

\*16日はお楽しみランチです。白ご飯はいりません。

\*27日、28日はパンの日です。白ご飯はいりません。

\*いづれの日も離乳食は園で準備します。

\*スプーンと記入がある日は以上児さん準備をお願いします。

\*新年1月4日はパンの日になります。

\*年末給食室の衛生管理の為、パンの日が2回になっています。ご理解お願い致します。



### うれしい効能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



\*パンの日は発注の関係で出欠の確認をさせていただきます。





