

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き おかかあえ、きのこ汁	鮭、ほうれん草、もやし、人参、コーン、かつお節 なめこ、しめじ、えのきたけ、玉葱、しらたき 鶏肉、豆腐、油揚げ	マシュマロ おこし 牛乳	496	卵
2	金	豚丼、ごまあえ 冬野菜の味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、もやし、ほうれん草 コーン、里芋、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長葱	するめ お茶	408	乳・乳製品
5	月	ごはん、野菜コロケ ごぼうサラダ、ふわふわスープ	じゃが芋、玉葱、人参、ごぼう、きゅうり、ツナ缶 卵、ベーコン、わかめ	ビスケット スキムミルク	572	豆・大豆製品
6	火	梅ちりごはん かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ゆかり、しらす干し、青じそ、かぼちゃ、豚挽肉 玉葱、ほたて、大根、人参、じゃが芋、しらたき ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	りんごゼリー	433	海藻類
7	水	スパゲティミートソース ごまだれサラダ、根菜スープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、グリーンピース 人参、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし ベーコン、れんこん、大根、コーン、じゃが芋	レーズンパン スキムミルク	470	魚介類
8	木	玄米ごはん、竹輪のツナマヨ焼き 野菜のごま酢あえ、豆乳味噌汁	竹輪、ツナ缶、チーズ、もやし、きゅうり、コーン 人参、ほうれん草、油揚げ、じゃが芋、大根、豆乳	芋ようかん お茶	560	肉類
9	金	ベジタブルピラフ、白菜サラダ さつまいもシチュー	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン、白菜 きゅうり、ツナ缶、さつまいも、小松菜	ココアプリン	596	豆・大豆製品
12	月	ごはん、昆布ふりかけ 野菜の香味あえ、すき焼き風汁	昆布、しらす干し、かつお節、青のり、ほうれん草 もやし、卵、豚肉、人参、白菜、えのきたけ、豆腐	カステラ スキムミルク	508	果物
13	火	ごはん、酢鶏 きのこ野菜のスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、パイン缶、キャベツ たけのこ、なめこ、えのきたけ、小松菜	ギョウザピザ 牛乳	501	芋類
14	水	味噌煮込みうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し みかん	うどん、鶏肉、人参、長葱、油揚げ、かまぼこ 小松菜、白菜、ひじき、大豆、豚挽肉、玉葱 チーズ	五平餅 お茶	483	きのこ類
15	木	玄米ごはん、サンマの蒲焼き 五色あえ、すまし汁	サンマ、キャベツ、ハム、大根、ほうれん草 コーン、なると、わかめ、豆腐、長葱	ヨーグルト	505	肉類
16	金	ネバネバ納豆ごはん しめじとほうれん草のおひたし かきたま味噌汁	納豆、オクラ、人参、しめじ、ほうれん草、ツナ缶 卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	バナナ	460	乳・乳製品
19	月	ごはん、鶏肉の照り煮 野菜の磯香あえ、なめこ汁	鶏肉、ほうれん草、もやし、人参、塩昆布、海苔 なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	ウエハース スキムミルク	490	果物
20	火	五目おこわ、おひたし のっぺい汁	もち米、ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸 人参、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、もやし、コーン ほうれん草、ほたて、里芋、大根、豆腐、なると	フルーツパフェ	470	卵
21	水	麻婆麺、中華あえ 揚げシューマイ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、長葱、豆腐 鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、わかめ	たまごサンド 牛乳	589	緑黄色野菜
22	木	クリスマスライス フライドチキン パンフキンサラダ コンソメスープ	人参、ピーマン、玉葱、コーン、卵、鶏肉 かぼちゃ、ハム、チーズ、きゅうり、フロッコリー ベーコン、キャベツ、小松菜、しめじ、長葱	クリスマス ケーキ お茶	536	海藻類
23	金	ハヤシライス、マカロニサラダ りんご、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり、チーズ	フルーツムース	547	魚介類
26	月	鶏ごぼうごはん 切り干し大根サラダ ちゃんこ風汁	鶏肉、人参、ごぼう、切り干し大根、きゅうり ツナ缶、キャベツ、ニラ、油揚げ、玉葱、豆腐 えのきたけ、鶏挽肉	米菓 スキムミルク	524	卵
27	火	ごはん、白身魚フライ ポイル野菜、ポトフ	白身魚、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム ウインナー、じゃが芋、玉葱、かぶ、フロッコリー	りんごの コンポート お茶	526	きのこ類
28	水	年越しうどん、肉団子 千草あえ	うどん、鶏肉、小松菜、人参、油揚げ、白菜、長葱 キャベツ、ほうれん草、もやし、かまぼこ	みかん	311	芋類

誕生会

冬至

クリスマス会



＊マークは手作りおやつの日です。



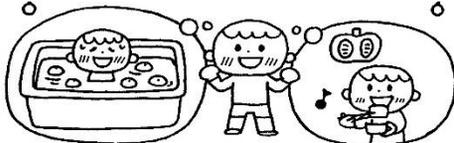
冬至の風習



一年で最も昼が短くなる冬至。今年は22日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ユス湯は、ユスの強い香りで邪気を払うとされています。

また、ユスの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今がおいしい！みかん

冬になると恋しくなるものがコタツとみかん。みかんに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防につながります。また、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。旬のこの季節にたくさん味わって元気に過ごしたいですね。

