

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1	木	ロールパン 鶏じゃがグラタン もやしのお酢 キャベツスープ りんご		牛乳 ごまじゃこごはん	519 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.7g	438 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.3g	 寒い冬を健康に過ごそう 今月は、冬野菜を多く取り入れました。冬は体を温める根菜類やビタミン類が豊富な緑黄色野菜が旬を迎えます。また、温かい料理は身体を芯から温めてくれます。
2	金	ごはん 魚の唐揚げ 拌三絲 味噌汁 みかん		牛乳 黒糖蒸しパン	562 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.2g	468 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g	
3	土	胡麻ごはん 生揚げのケチャップ炒め 粉吹芋 清汁 りんご		牛乳 塩味せんべい パイ菓子	524 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.5g	460 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.3g	◎ 今月の献立に取り入れた旬の食材 【魚】ししゃも・さば 【野菜】大根・人参・ブロッコリー・白菜・キャベツ ほうれん草・小松菜・れんこん・ごぼう・かぶ 【その他】さつま芋・みかん・りんご
5	月	はちみつサンド キッシュ しょう油フレンチ 春雨と豆腐のスープ りんご		牛乳 キャロットオレンジ ゼリー ウエハース	479 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.0g	400 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.8g	◎ 献立紹介 ~身体が温まる料理~ ・鶏じゃがグラタン… マヨネーズで味付けしたポテトグラタンです。 ・魚のホイル焼き…ホイルで包み蒸し焼きにすることでふんわり仕上がります。 ・カレーうどん…天然だして作った和風カレーつゆです
6	火	カレー(ライス) 根菜サラダ りんご		牛乳 甘辛せんべい サブレ いりこ	556 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.0g	461 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.9g	 12月21日は冬至です 一年で一番、昼が短い日です。「冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかない」と言われています。ビタミンが豊富なかぼちゃと、湯船で身体を温めて健康を保つという昔からの知恵ですね 21日の昼食に、かぼちゃの含め煮がです。
7	水	ごはん レバーカツ しらす和え 味噌汁 みかん		牛乳 スイートポテト	528 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	444 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g	◎ 献立紹介 ~身体が温まる料理~ ・鶏じゃがグラタン… マヨネーズで味付けしたポテトグラタンです。 ・魚のホイル焼き…ホイルで包み蒸し焼きにすることでふんわり仕上がります。 ・カレーうどん…天然だして作った和風カレーつゆです
8	木	ごはん 魚のホイル焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 みかん		牛乳 ジャムパン	502 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.4g	426 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.5g	◎ 献立紹介 ~身体が温まる料理~ ・鶏じゃがグラタン… マヨネーズで味付けしたポテトグラタンです。 ・魚のホイル焼き…ホイルで包み蒸し焼きにすることでふんわり仕上がります。 ・カレーうどん…天然だして作った和風カレーつゆです
9	金	ごはん 麻婆豆腐 野菜スティック 味噌汁 プチトマト		お茶 カレーうどん みかん	507 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.6g	388 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.6g	 ＜材料＞4人分 ◎ 献立レシピの紹介 黄名粉ボーロ 黄名粉 35g 小麦粉 1.00g ベーキングパウダー 3.5g 砂糖 55g マーガリン 55g 卵 S玉1個 白胡麻 7g(小さじ2と1/3)
10	土	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干し大根の煮物 味噌汁 みかん		牛乳 豆せんべい ビスケット	497 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g	395 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.9g	＜作り方＞ ① 黄名粉・小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ② 卵は溶いておく。 ③ マーガリンをクリーム状によく練り、砂糖を加えよく混ぜ、卵を加えて更によく混ぜ合わせ、①と白胡麻を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。 ④ ③を2cm位の団子に丸め、中央を押しつぶし、天板に並べる。 ⑤ 170℃に予熱しておいたオーブンで10～15分焼く。
12	月	ごはん 豚肉の南部揚げ れんこんの酢の物 味噌汁 みかん		牛乳 野菜ピラフ	556 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g	458 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.9g	
13	火	ごはん 魚の味噌煮 キャベツのおひたし 清汁 りんご	煮豆	牛乳 ロールカステラ	509 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.6g	406 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.1g	
14	水	ごはん しらす入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁 みかん		牛乳 黄名粉ボーロ	533 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g	429 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.9g	
21	水	味噌けんちんうどん 豆腐のつくね焼き かぼちゃの含め煮(幼) 味噌けんちん汁 みかん		牛乳 スイートポテト	506 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.9g	460 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g	
参考	献立	型抜きサンド 鶏唐揚げのレモン風味 三色サラダ 白菜スープ いちご		牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	469 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.2g	544 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.6g	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
 ※(参考)幼児の主食は米50gを目安量としています。
 ※参考献立の幼児栄養価表示は、主食分が含まれています。