



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：54.7kcal

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
予定		身体計測	身体計測	野菜の日 歯科検診			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのポン酢和え かぶとえのきの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> パンプキンパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ゼリー 牛乳 	
Kcal	656	593	520	444	508	522	
日	7	8	9	10	11	12	
予定			テーマ野菜の日				
昼食		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロックリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜とコーンのスープ はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜クリームパンネ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース クッキー 牛乳
Kcal	473	483	584	465	571	527	
日	14	15	16	17	18	19	
予定				野菜の日	世界の料理～スウェーデン～		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付)レモン ひじきと大豆のかりかり和風サラダ 里芋とキャベツの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのポン酢和え かぶとえのきの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ミートボール ～ビーフシチュー仕立て～ マッシュポテト～温野菜添え～ カラフル二色ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パンプキンパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハロングロツトル 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ゼリー 牛乳
Kcal	560	593	520	444	656	522	
日	21	22	23	24	25	26	
予定	冬至献立		テーマ野菜の日 全園児健診	クリスマス献立			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロックリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜とコーンのスープ はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン きらきらハンドベルのクリスマスチキン シュリンプカクテルサラダ パンプキンポスタージュ ミルクプリン ～いちごソースかけ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜と小豆のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ フルーツティー 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース クッキー 牛乳 	
Kcal	594	483	584	707	571	527	
日	28						
予定	保育納め						
昼食		<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ パンプキンサラダ ペイザンヌスープ りんご 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい 牛乳 						
Kcal	624						

【柑橘類について】

気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。
冬は特に栄養素が不足しがちと言われていますが、それを補うためにも果物やミネラルを積極的に摂ってきたいところですね。みかんにはビタミンCやクエン酸、ビタミンAなどが含まれており、風邪予防の他に美容効果、ストレスへの抵抗力、免疫カアップや疲労回復などに効果があります。また、園ではみかんの他に柚子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを手早く取り入れて風邪や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！



【南瓜について】

程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。食事だけでなく、スイーツとしても楽しんで子どもから大人まで人気ですよ。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています！ビタミンAには目を良くする働きがあり、ビタミンCには美肌効果があります。ほかにも疲労回復を促すビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。南瓜は種やわた、皮にも栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！

