



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉の和風あんかけ 五目煮豆	牛乳(午後) フルーツカナッペ *完了期: ホイップなし	みそ・鶏肉・大豆・竹輪・牛乳	米・さといも・片栗粉・油・砂糖 赤こんにやく・クラッカー ホイップクリーム	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが・れんこん・さやいんげん・みかん缶
3	火	黒糖ロールパン かぼちゃのポタージュ 豚肉のケチャップソテー ブロッコリーとさつまいもの洋風おかか和え	お茶 焼きいも	牛乳・ぶた肉・かつお節	黒糖ロールパン・じゃがいも・砂糖・さつまいも・マヨドレ・米	かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・青ピーマン・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン
4	水	焼き鳥丼 麩の味噌汁 かぼちゃの和風サラダ	牛乳(午後) りんごマフィン	鶏肉・みそ・牛乳・鶏卵	米・片栗粉・油・砂糖・焼きふ・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・長ねぎ・焼きのり・はくさい・にんじん・こまつな・かぼちゃ・ひじき・りんご
5	木	ごはん かぶの味噌汁 鶏の照り焼き れんこんとちくわの磯辺炒め	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	みそ・鶏肉・ちくわ・牛乳・きな粉・豆乳	米・砂糖・油・薄力粉 	かぶ・はくさい・まいたけ・しょうが・れんこん・にんじん・コーン・あおさ・レーズン
6	金	ごはん 切干大根の味噌汁 白身魚の天ぷら ほうれん草の磯和え	牛乳(午後) ベーコンいももち	豆腐・みそ・たら・牛乳・ベーコン	米・天ぷら粉・油・じゃがいも・片栗粉・砂糖	切干しだいこん・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・焼きのり・コーン
7	土	お弁当	お茶 おやつ			
9	月	スパゲティミートソース たまごスープ 大根サラダ	牛乳(午後) 五平餅	牛ひき肉・ぶたひき肉・チーズ・鶏卵・ツナ缶・牛乳・みそ	スパゲティ・油・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトソース・こまつな・はくさい・切干しだいこん・きゅうり
10	火	ごはん さつまいもの豆乳味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 大豆とひじきの和風サラダ	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	豆乳・みそ・鶏肉・大豆・牛乳	米・さつまいも・砂糖・ごま油・たい焼き	たまねぎ・わかめ・トマトケチャップ・にんにく・キャベツ・ひじき
11	水	ごはん かぼちゃのスープ 五目卵焼き 小松菜の納豆和え	牛乳(午後) 麩のラスク	鶏卵・豆腐・納豆・かつお節・牛乳	米・砂糖・油・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・ひじき・にんじん・しいたけ・こまつな・もやし
12	木	ごはん 野菜スープ 豚肉と春雨の炒め物 キャベツのツナ和え	牛乳(午後) 豆乳みかんゼリー	ぶた肉・ツナ缶・牛乳・豆乳	米・はるさめ・砂糖・ごま油・しろごま	だいこん・しめじ・えのきたけ・コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・みかん缶・寒天
13	金	ごはん 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 切干大根煮	牛乳(午後) コーンマヨトースト	豆腐・さば・みそ・油揚げ・牛乳	米・砂糖・赤こんにやく・食パン・マヨドレ	しめじ・ほうれんそう・しょうが・切干しだいこん・しいたけ・コーン・たまねぎ
14	土	お弁当	お茶 おやつ			
16	月	すきやき風丼 大根のすまし汁 小松菜のごま味噌和え	牛乳(午後) バームクーヘン	牛肉・焼き豆腐・油揚げ・みそ・牛乳 	米・油・砂糖・はるさめ・しろごま・バームクーヘン	長ねぎ・はくさい・しめじ・だいこん・わかめ・こまつな・さやいんげん・にんじん・えのきたけ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	450 Kcal	20.5 g	15.3 g		538 Kcal	24.2 g	16.1 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	大豆入りひじきご飯 根菜の味噌汁 さわらの照焼き 高野豆腐のごま和え	牛乳(午後) お好み焼き	鶏肉・油揚げ・大豆・みそ・さわら・凍り豆腐・牛乳・鶏卵・ぶた肉・かつお節	米・砂糖・さといも・しろごま・ごま油・薄力粉 	にんじん・ひじき・しいたけ・だいこん・ごぼう・青ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり・キャベツ・コーン
18 水	バターチキンカレー カチュンバル バナナ	お茶 ラッシー風ゼリー	鶏肉・牛乳・大豆・ドリンク ヨーグルト	米・じゃがいも・無塩バター・砂糖	たまねぎ・ホールトマト・しょうが・にんにく・だいこん・きゅうり・にんじん・レモン果汁・バナナ・寒天・みかん缶
19 木	ごはん 厚揚げの味噌汁 鮭の甘辛ねぎソースがけ かぼちゃのいところ煮	牛乳(午後) きなこさつまいも	生揚げ・みそ・さけ・ゆで小豆・牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま油・さつまいも	しめじ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・しょうが・かぼちゃ 
20 金	ごはん 白菜の味噌汁 とんかつ コールスローサラダ	牛乳(午後) フルーツサンド *完了期: バナナ	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・マヨドレ・食パン・ホイップクリーム	はくさい・ほうれんそう・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶・白桃缶・バナナ
21 土	お弁当	お茶 おやつ			
23 月	ごはん トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 野菜とウインナーのソテー	牛乳(午後) きなこドーナツ *完了期: きなこパンケーキ	鶏肉・ウインナー・牛乳・豆腐・きな粉	米・マカロニ・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・だいこん・ホールトマト・マーマレードジャム・こまつな・コーン・にんじん・ひじき
24 火	ごはん キャベツのスープ ミートローフ 粉ふき芋	牛乳(午後) クリスマスケーキ *完了期: ホイップなし 	ウインナー・牛ひき肉・ぶたひき肉・豆乳・牛乳 	米・パン粉・油・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター・ホイップクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・グリンピース・トマトケチャップ・あおさ・みかん缶・いちご
25 水	食パン じゃがいもの豆乳スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き れんこんサラダ	お茶 しらす菜めしおにぎり	豆乳・鶏肉・チーズ・しらす	食パン・じゃがいも・パン粉・油・マヨドレ・米 	たまねぎ・ほうれんそう・れんこん・えだまめ・にんじん・ごぼう・菜飯の素
26 木	とり天うどん 厚揚げチャンプルー バナナ	牛乳(午後) スティックパン	若鶏ささ身・生揚げ・ぶたひき肉・かつお節・牛乳	うどん・天ぷら粉・油・砂糖・スティックパン	たまねぎ・にんじん・こまつな・わかめ・青ピーマン・赤パプリカ・バナナ
27 金	お弁当	お茶 おやつ 			
28 土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

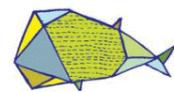
今年も早いものであと1か月となりました。
冬は寒さと乾燥でウイルスの活動が活発になります。そして疲れや栄養不足、睡眠不足になると免疫機能が低下してウイルスが体に侵入しやすくなります。日ごろから栄養、運動、休養を心がけて風邪やウイルスに負けない体をつくりましょう。

〈冬至にかぼちゃを食べましょう!〉

12月21日は1年のうちで最も昼が短く夜が長い冬至です。
この日にかぼちゃを食べてゆず湯につかると病気になるまいといわれています。
かぼちゃは鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAを豊富に含むので、風邪予防にもぴったりです。

〈12月18日 食育の日 インドの料理〉

バターチキンカレーはインドで親しまれてきた料理で、元々は余ったタンドリーチキンをトマトソースに入れたという説があります。
カチュンバルとは「細かく切った」という意味で、塩やレモンで味をつけて食べる手軽なインドの野菜サラダです。
インドは**バナナ**の生産量が世界一です。
ヨーグルトをベースにしたドリンクを**ラッシー**といい、インドでは定番の飲み物です。





日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前 午後				
2 月	軟飯 白菜のスープ ささみと野菜の煮物 人参スティック	ビスケット たべっ子BABY	若鶏ささ身	ビスケット・米・たべっ子BABY	はくさい・たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
3 火	ロールパン かぼちゃのスープ ささみとじゃがいもの煮物 人参とブロッコリーのやわらか煮	ウエハース 焼きいも	若鶏ささ身	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・米・さつまいも	かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	かつお・こんぶだし
4 水	鶏野菜丼(軟飯) 玉ねぎのスープ かぼちゃの煮物	ビスケット 蒸しパン	若鶏ささ身・牛乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
5 木	軟飯 かぶのスープ ささみと白菜の煮物 人参のやわらか煮	ビスケット きなこ蒸しパン	若鶏ささ身・きな粉・豆乳	ビスケット・米・薄力粉・砂糖	かぶ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
6 金	軟飯 豆腐のスープ たらと人参の煮物 たまねぎとほうれん草のやわらか煮	ウエハース 蒸しじゃがいも	豆腐・たら	ウエハース・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほうれん草	かつお・こんぶだし
7 土	お弁当	ハイハイ おやつ		ハイハイ		
9 月	煮込みうどん 白菜と小松菜のやわらか煮 野菜スティック	ビスケット おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・米	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな・きゅうり	かつお・こんぶだし
10 火	軟飯 さつまいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツのやわらか煮	ウエハース たべっ子BABY	若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまいも・たべっ子BABY	たまねぎ・キャベツ	かつお・こんぶだし
11 水	軟飯 小松菜のスープ 豆腐と野菜の炊き合わせ 蒸しかぼちゃ	ハイハイ ウエハース	豆腐	ハイハイ・米・ウエハース	こまつな・キャベツ・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
12 木	軟飯 大根のスープ チンゲン菜のそぼろ煮 人参とキャベツのやわらか煮	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	だいこん・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
13 金	軟飯 豆腐のスープ 煮魚(さけ) ほうれん草のやわらか煮	ウエハース 食パン	豆腐・さけ	ウエハース・米・食パン	ほうれん草	かつお・こんぶだし
14 土	お弁当	ハイハイ おやつ		ハイハイ		
16 月	そぼろ丼(軟飯) 小松菜のスープ 大根と白菜のやわらか煮	ビスケット たべっ子BABY	鶏ひき肉	ビスケット・米・たべっ子BABY	にんじん・こまつな・だいこん・はくさい	かつお・こんぶだし
17 火	軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) 野菜スティック	ビスケット ハイハイ	たら	ビスケット・米・ハイハイ	だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
18 水	鶏と人参のまぜご飯(軟飯) 玉ねぎのスープ 大根スティック バナナ	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	にんじん・たまねぎ・だいこん・バナナ	かつお・こんぶだし
19 木	軟飯 人参のスープ 煮魚(さけ) かぼちゃと玉ねぎの煮物	ハイハイ 蒸しさつまいも	さけ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
20 金	軟飯 白菜のスープ ささみとキャベツの煮物 人参とほうれん草のやわらか煮	ウエハース バナナ	若鶏ささ身	ウエハース・米	はくさい・キャベツ・にんじん・ほうれん草・バナナ	かつお・こんぶだし
21 土	お弁当	ハイハイ おやつ		ハイハイ		
23 月	軟飯 大根のスープ ささみと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのやわらか煮	ビスケット きなこパンケーキ	若鶏ささ身・きな粉	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	だいこん・にんじん・こまつな・たまねぎ	かつお・こんぶだし
24 火	軟飯 キャベツのスープ 人参のそぼろ煮 蒸しじゃがいも	ウエハース 蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも	かつお・こんぶだし
25 水	食パン 玉ねぎのスープ 鶏とじゃがいもの煮物 人参のやわらか煮	ハイハイ おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ハイハイ・食パン・じゃがいも・米	たまねぎ・ほうれん草・にんじん	かつお・こんぶだし
26 木	煮込みうどん 玉ねぎと人参の煮物 バナナ	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・ゆでうどん・ビスケット	こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
27 金	お弁当	ハイハイ おやつ		ハイハイ		
28 土	お弁当	ハイハイ おやつ		ハイハイ		

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
 ☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 ☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

