



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
4 火	カレーライス 白菜スープ 若布サラダ ゼリー	菓子 牛乳 マドレーヌ 麦茶	牛乳・ふたロース・なると・まぐろ油漬缶詰・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・オレンジゼリー・薄力粉・三温糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁
5 水	バターロール きゃべつのスープ ハンバーグ きのこソテー マカロニサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 にゅうめん 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・ロールパン・有塩バター・パン粉・調合油・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・そうめん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・トマトケチャップ・生しいたけ・ぶなしめじ・にんにく・赤ピーマン・きゅうり・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
6 木	麻婆丼 中華風クリームコーンスープ 春雨サラダ 果物(りんご)	ヨーグルト 麦茶 カップケーキ 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・ロースハム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・カップケーキ	長ねぎ・しょうが・にんにく・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・りんご
7 金	ごま塩ご飯 味噌汁 チキンカツ 茹でキャベツ 南瓜の甘煮 果物(みかん)	菓子 ジュース 七草粥(伝統食) 麦茶	赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・鶏卵	菓子・精白米・ごま塩・車ふ・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・みずな・キャベツ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・みかん・ほうれんそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
8 土	ミニトソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ラスク 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・食パン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールのマト・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
11 火	ご飯 鶏のつくね汁 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 金平牛蒡 ゼリー	ヨーグルト 麦茶 お汁粉(伝統食) せんべい	ヨーグルト・鶏ひき肉・赤色辛みそ・さけ・あずき	精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・いりごま・オレンジゼリー・薄力粉・しょうゆせんべい	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はくさい・レモン果汁
12 水	レースンボール(1.2才牛乳パン) ミネストローネスープ キッシュ 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・調合油・マヨネーズ・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールのマト・赤ピーマン・ほうれんそう・プロッコリー・くりかぼちゃ
13 木	ご飯 けんちん汁 揚げ鶏のソースかけ ポテトサラダ 茹で人参 果物(みかん)	菓子 ジュース かんづき 牛乳	木綿豆腐・赤色辛みそ・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・牛乳・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖・いりごま	りんごジュース・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・みかん
14 金	ふりかけご飯 味噌汁 しゅうまい チャプチェ 茹でプロッコリー 果物(バナナ)	菓子 牛乳 スープスパゲティ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ベーコン	菓子・精白米・車ふ・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	はくさい・塩わかめ・生しいたけ・たけのこ水煮缶詰・しょうが・にんにく・マロニー・赤ピーマン・黄ピーマン・りよくとうもやし・プロッコリー・バナナ・たまねぎ・エリンギ・こまつな
15 土	あんかけやきそば 若布スープ 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	菓子 牛乳 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ふたロース・なると・鶏ひき肉・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・調合油・精白米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・塩わかめ・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・乾しいたけ
17 月	ご飯 味噌汁 ★鯖のおろしソースかけ 蒸し野菜 胡瓜の即席漬 果物(みかん)	菓子 牛乳 おかめうどん 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さば・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・マヨネーズ・ゆでうどん	りよくとうもやし・こねぎ・だいこん・きゅうり・みかん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
18 火	豚肉のうま煮丼 味噌汁 オリエンタルサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド 牛乳	ヨーグルト・ふたロース・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏ささ身・牛乳	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・コーンフレーク・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・バナナ・いちごジャム
19 水	牛乳パン 南瓜のポタージュ チキンのトマトソース 野菜ソテー シリア(1.2才ヨーグルト)	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・片栗粉・調合油・オリーブ油・三温糖・有塩バター・精白米	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・ホールのマト・トマトケチャップ・キャベツ・りよくとうもやし・赤ピーマン・青ピーマン・ごぼう・乾しいたけ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3歳未満児	502	19.2	15.7	214	1.9	160	0.31	0.36	38	4.7	2.1
3歳以上児	599	22.5	18.9	182	2.4	189	0.38	0.35	48	6.2	2.6

* おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 * 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
 * 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★は今月の新メニューです



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
20 木	お赤飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き 根菜の五目煮 ポテトフライ 果物 (みかん)	菓子 ジュース クレープ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・さつま揚げ	菓子・ごま塩・パン粉・オリーブ油・調合油・三温糖・フライドポテト・クレープ・カスタードクリーム	りんごジュース・えのきたけ・ほうれんそう・にんにく・パセリ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・みかん・いちご
21 金	ご飯 野菜のカレースープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲッティサラダ 茹でブロッコリー 果物 (りんご)	菓子 牛乳 焼き芋 麦茶	牛乳・ベーコン・ぶたロース・プロセスチーズ・ロースハム	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・りんご
22 土	スパゲティナポリタン オニオンスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ツナサンド 牛乳	牛乳・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・チンゲンサイ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・きゅうり
24 月	ご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ゼリー	菓子 牛乳 ビストースト 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・車心・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・オレンジゼリー・食パン	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう
25 火	若布ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 大根の煮つけ きゃべつと塩昆布のおひたし 果物 (みかん)	ヨーグルト 麦茶 クリームパンネ りんごジュース	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶり・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・三温糖・ごま油・パンネ・オリーブ油	りょくとうもやし・こまつな・だいこん・キャベツ・にんじん・塩昆布・みかん・たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ・りんごジュース
26 水	牛乳パン 白菜とえのきのスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーの胡麻サラダ 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・ぶたロース	ロールパン・有塩バター・じゃがいも・調合油・すりごま・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ・パセリ・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・しょうが・こねぎ
27 木	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 茹でブロッコリー 果物 (みかん)	菓子 ジュース にらもやしラーメン 麦茶	赤色辛みそ・煮干し・削り節・はんぺん・ぶたロース	菓子・精白米・じゃがいも・天ぷら粉・調合油・ごま油・三温糖・マヨネーズ・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・こねぎ・あおのり・マロニー・ごぼう・にんじん・ブロッコリー・みかん・にら・りょくとうもやし・長ねぎ
28 金	青菜御飯 味噌汁 中華風ローストチキン 生揚げの煮浸し フレンチサラダ 果物 (バナナ)	菓子 牛乳 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・生揚げ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・調合油	だいこん・塩わかめ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが・にんにく・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご・バナナ
29 土	チャンポンうどん さつま芋のサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼこ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・ごま油・さつまいも・マヨネーズ・精白米・三温糖・調合油	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・きゅうり・たまねぎ
31 月	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースかけ きゃべつともやしのおかか和え 茹でブロッコリー 果物 (みかん)	菓子 牛乳 さつま芋スティック 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース	菓子・精白米・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・調合油	なめこ・こねぎ・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ブロッコリー・みかん

～季節と食のはなし～

お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月やってくる"年神様"に供えた餅、里芋、人参などを雑多に煮込んで元旦に食べたのが始まりとされています。一般的に東日本では焼いた角餅を入れた醤油仕立て、関西、四国では茹でた丸餅を入れた味噌仕立て、中国、九州地方では茹でた丸餅を入れた醤油仕立てのお雑煮が多いようです。その他、地方によって様々なお雑煮があるそうです。

ご家庭ではどのようなお雑煮ですか？子どもたちにそれぞれのご家庭の味を伝えていきましょう。また、お餅を食べるときにはお茶などで喉を潤してから食べる、小さく切って食べるなどの工夫をし、誤嚥による事故には充分注意しましょう。

