

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
1 火	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 磯和え がんとどきの含め煮 りんご	ヨーグルト 麦茶 牛乳 ドーナツ バナナ 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・若鶏もも皮なし・が んとどき・鶏卵・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・薄力 粉・有塩バター・調合油	たまねぎ・キャベツ・ほうれんそ う・えのきたけ・にんじん・きざみ のり・りんご・レモン果汁
2 水	ブリオッシュ 白菜スープ サーモンフライ オーロラソース オレシ野菜 オレシゼリー	バナナ 麦茶 茶 巻き寿司 ジュース 菓子	なると・さけ・鶏卵・でんぶ	ブリオッシュ・いりごま・薄力 粉・パン粉・調合油・マヨネー ズ・オレンジゼリー・精白米・ 三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・トマト ケチャップ・くりかぼちゃ・プロッ コリー・かんびょう・きゅうり・き ざみのり
3 木	青菜御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 切り昆布煮 さつま芋の甘煮 ヨーグルト	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん 牛乳 菓子	みそ・煮干し・削り節・鶏ひ き肉・鶏卵・大豆水煮缶詰・ 油揚げ・ヨーグルト・凍り豆 腐	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・三温糖・さつまいも	りんごジュース・えのきたけ・たま ねぎ・こねぎ・長ねぎ・しょうが・ 刻み昆布・にんじん・さやいんげん
4 金	親子丼 味噌汁 マセドアンサラダ かんきつ類	牛乳 菓子 牛乳 ツイストドーナツ	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏 卵・木綿豆腐・みそ・削り 節・煮干し	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・じゃがいも・マヨ ネーズ・ツイストドーナツ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ ほうれんそう・長ねぎ・こまつな きゅうり・セロリー・いよかん
5 土	豚汁うどん ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 ジャムサンド	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ みそ・削り節・まぐろ油漬缶 詰・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・食 パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ ごぼう・はくさい・キャベツ・きゅ うり・いちごジャム
7 月	切干し大根のご飯 すまし汁 豚しゃぶ味噌だれ 茹で人参 かんきつ類	牛乳 菓子 牛乳 手づくりフライドポテト ヨーグルト 麦茶	牛乳・油揚げ・削り節・ぶた ロース・みそ・いかなごつく だ煮	菓子・精白米・三温糖・調合 油・釜焼きふ・マヨネーズ・ じゃがいも	切干しだいこん・にんじん・ほうれ んそう・長ねぎ・キャベツ・りよく とうもやし・いよかん
8 火	麻婆丼 若布スープ パンサンサー バナナ	ヨーグルト 麦茶 麦茶 クリームコーンパスタ	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた ひき肉・みそ・ロースハム・ ベーコン・調整豆乳・パルメ ザンチーズ	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・いりごま・はるさめ・ごま 油・スバゲティ	長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わ かめ・にんじん・きゅうり・パナ ナ・たまねぎ・ほうれんそう・コー ンクリーム
9 水	牛乳パン かき玉スープ タンドリーチキン ほうれん草ソテー 温野菜 りんごゼリー	バナナ 麦茶 麦茶 焼きおにぎり ジュース 菓子	鶏卵・若鶏もも皮なし・ブ レーンヨーグルト・ベーコン	牛乳パン・片栗粉・調合油・マ ヨネーズ・りんごゼリー・精白 米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんにく・しょ うが・トマトケチャップ・ほうれん そう・くりかぼちゃ・にんじん
10 木	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきサラダ 茹でキャベツ かんきつ類	牛乳 ヨーグルトケーキ 麦茶 おにぎり	絹ごし豆腐・みそ・削り節・ 煮干し・さば・ブレーンヨー グルト・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・ごま油・三温糖・すりご ま・マヨネーズ・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・こまつ な・しょうが・乾ひじき・さやいん げん・えのきたけ・黄ピーマン・ キャベツ・いよかん・レモン果汁
12 土	ミートソーススバゲティ もやしのスープ プロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 おにぎり	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・パルメザンチーズ・ペー コン・ヨーグルト	菓子・スバゲティ・有塩バ ター・三温糖・調合油・いりご ま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ セロリー・にんにく・ホールトマ ト・トマトケチャップ・りよくとう もやし・生しいたけ・プロッコ リー・キャベツ・冷凍コーン
14 月	ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き 鶏肉の胡麻サラダ 茹で人参 かんきつ類	牛乳 菓子 麦茶 ジャージャー麺 ヨーグルト 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・めかじき・若鶏 もも・ぶたひき肉	菓子・精白米・すりごま・三温 糖・調合油・マヨネーズ・生中 華めん	たまねぎ・チンゲンサイ・きゅう り・キャベツ・りよくとうもやし・ にんじん・いよかん・塩わかめ・ しょうが
15 火	ごま塩ごはん 味噌汁 出し入り卵焼き チャブチェ 茹でプロッコリー ピーチゼリー	ヨーグルト 麦茶 牛乳 りんごケーキ バナナ 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・鶏卵・ぶたロース・ 牛乳	精白米・いりごま・調合油・三 温糖・マロニー・ごま油・マヨ ネーズ・ピーチゼリー・薄力粉	りよくとうもやし・キャベツ・みず な・黄ピーマン・赤ピーマン・ブ ロッコリー・りんご
16 水	バターロールパン ペイザンスープ 鮭風マヨネーズやき 磯風ポテト 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 麦茶 中華おこわ	ベーコン・さけ・ヨーグル ト・ぶたロース	バターロールパン・有塩バ ター・薄力粉・マヨネーズ・ じゃがいも・精白米・ごま油・ 三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・パセリ・あおのり・ゆでたけ のこ・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)
乳児	502	20.3	16.5	231	2.0	154	0.28	0.37	36	4.6	2.1
幼児	603	24	20.1	209	2.5	177	0.34	0.36	42	6	2.5

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

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
17 木	お赤飯 なめこ汁 鶏肉のカレー揚げ 切干大根の煮付け スパゲティソテー かんきつ類 かやくご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き 茹でブロッコリー きゅうりのあえもの ジョア(乳:ヨーグルト)	ジュース 菓子 麦茶 ロールケーキ	ささげ・絹ごし豆腐・煮干し・削り節・ハッチョウミンソ・みそ・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・フランクフルトソーセージ	菓子・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・スパゲティ・有塩バター・ロールケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・切干しいんご・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・いよかん・黄桃缶
18 金	味噌汁 豆腐の小判焼き 茹でブロッコリー きゅうりのあえもの ジョア(乳:ヨーグルト)	牛乳 菓子 牛乳 ★いもち	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・みそ・ジョア(乳:ヨーグルト)	菓子・精白米・糸こんにゃく・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・有塩バター	しょうが・にんじん・ごぼう・きざみのり・えのきたけ・りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ・れんこん・ブロッコリー・きゅうり
19 土	きつねうどん じゃがいもとひき肉の炒め煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 炊き込みごはん	牛乳・油揚げ・削り節・ぶたひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・青ピーマン・バナナ・たまねぎ
21 月	ドライカレー 中華風スープ ブロッコリーの胡麻サラダ りんご	牛乳 菓子 牛乳 しらすトースト	牛乳・ぶたひき肉・なると・ロースハム・しらす干し・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・ごま油・片栗粉・マヨネーズ・すりごま・食パン	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・しょうが・にんにく・青ピーマン・はくさい・ゆでたけのこ・長ねぎ・乾しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・りんご・あおのり
22 火	ご飯 味噌汁 あじフライ ポテトサラダ きゅうりの塩昆布和え バナナ	ヨーグルト 麦茶 麦茶 鶏南蛮	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ロースハム・若鶏もも皮なし	精白米・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ごま油・ゆでうどん・片栗粉	たまねぎ・塩わかめ・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ
24 木	ご飯 味噌汁 から揚げのネギソースかけ 茹でキャベツ 蒸し野菜 かんきつ類 わかめご飯 味噌汁 かじきの人参ソース焼き 五目金平 ブロッコリーのおかかチーズ和え 青りんごゼリー	牛乳 菓子 牛乳 きなこラスク	生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・きな粉・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・食パン・有塩バター・グラニュー糖	りんごジュース・りよくとうもろやし・みずな・しょうが・長ねぎ・キャベツ・にんじん・いよかん
25 金	わかめご飯 味噌汁 かじきの人参ソース焼き 五目金平 ブロッコリーのおかかチーズ和え 青りんごゼリー	牛乳 菓子 牛乳 練乳クッキー	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・プロセスチーズ・コンデンスミルク	菓子・精白米・マヨネーズ・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・青りんごゼリー・薄力粉・有塩バター・粉糖	こまつな・長ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・青ピーマン・ブロッコリー
26 土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 ツナサンド	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・蒸し中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・きゅうり
28 月	ご飯 けんちん汁 鶏肉のみそからめ焼き ブロッコリーの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チヂミ	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・サラダ竹輪	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・ブロッコリー・くりかぼちゃ・バナナ・コーンクリーム・たまねぎ・にら

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

