

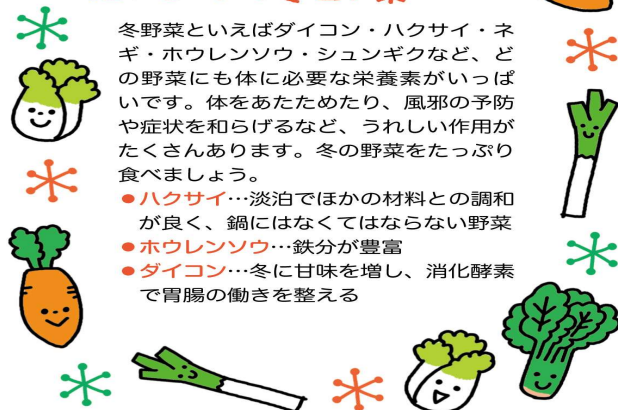
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	スパゲッティナポリタン 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザン チーズ・なると・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・ いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・ホールトマト・ はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅ うり
		麦茶 おにぎり ヨーグルト 麦茶			
4 火	納豆ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き チャプチェ スティック胡瓜 バナナ	牛乳 クリームパン バナナ 麦茶	ヨーグルト・納豆・油揚げ・ みそ・削り節・煮干し・ぶた ひき肉・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・マ ロニー・ごま油・クリームパ ン	だいこん・こねぎ・れんこん・長ね ぎ・しょうが・青ピーマン・赤ピー マン・りょくとうもやし・きゅう り・バナナ
		牛乳 クリームパン バナナ 麦茶			
5 水	バターロールパン 若布スープ ポテトコロッケ スパゲティソテー 茹でキャベツ ヨーグルト	麦茶 コーン入りたまご雑炊 ジュース 菓子	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグル ト・パルメザンチーズ	バターロールパン・いりご ま・じゃがいも・薄力粉・パ ン粉・調合油・スパゲティ・ マヨネーズ・精白米・片栗粉	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまね ぎ・にんじん・青ピーマン・トマト ケチャップ・キャベツ・冷凍コーン
		麦茶 コーン入りたまご雑炊 ジュース 菓子			
6 木	青菜御飯 手煮会汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みかん	牛乳 ホットケーキ	生揚げ・ぶたロース・みそ・ さけ・さつま揚げ・牛乳・鶏 卵	菓子・精白米・さつまいも・ 調合油・糸こん・三温糖・ ホットケーキミックス・メー ブルシロップ	りんごジュース・にんじん・だいこ ん・生しいたけ・長ねぎ・ごぼう・ はくさい・乾ひじき・さやいんげ ん・みかん
		牛乳 ホットケーキ			
7 金	ブルコギ丼 味噌汁 オリエンタルサラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・みそ・煮 干し・削り節・若鶏ささ身・ ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・三温 糖・ごま油・釜焼きふ・コー ンフレーク・ぎょうざの皮	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にん じん・にら・みずな・キャベツ・ きゅうり・バナナ・青ピーマン・冷 凍コーン・トマトケチャップ
		牛乳 餃子の皮のピザ			
8 土	鶏南蛮うどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節・ヨーグルト・まぐろ油漬 缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ 片栗粉・三温糖・食パン・ エッグケア	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほう れんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅ うり
		牛乳 ツナサンド			
10 月	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 きゃべつの塩昆布和え みかん	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・さば・み そ・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・糸こん・ごま 油・三温糖・薄力粉・有塩バ ター	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さ やいんげん・しょうが・キャベツ・ 塩昆布・みかん・たまねぎ・青ピー マン・冷凍コーン・トマトケチャッ プ
		麦茶 ★ドリア			
11 火	菜飯 味噌汁 揚げ豆腐 ブロッコリーの胡麻酢和え ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・押し豆腐・鶏卵・鶏ひき 肉・サラダ竹輪・ヨーグル ト・焼き豚・なると	菓子・精白米・ごま油・いり ごま・調合油・三温糖・いり ごま・生中華めん	こまつな・だいこん・はくさい・た まねぎ・こねぎ・生しいたけ・にん じん・ほうれんそう・ブロッコ リー・冷凍コーン・長ねぎ
		麦茶 ラーメン			
12 水	牛乳パン ホットフ タンドリーチキン マカロニサラダ ぶどうゼリー	バナナ 麦茶	フランクフルトソーセージ・ 若鶏もも皮なし・プレーン ヨーグルト・まぐろ油漬缶 詰・ぶたロース	牛乳パン・じゃがいも・マカ ロニ・調合油・オレンジゼ リー・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・か ぶ・にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・きゅうり・こねぎ
		麦茶 豚肉の生姜ご飯			
13 木	ふりかけご飯 味噌汁 しゅうまい 金平牛蒡 きゅうりの和え物 バナナ	ジュース 菓子	絹ごし豆腐・みそ・煮干し・ 削り節・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・ごま油・片栗 粉・しゅうまいの皮・調合 油・三温糖・いりごま・さつ まいも	りんごジュース・たまねぎ・こまつ な・しょうが・ゆでだけのこ・乾し いたけ・ごぼう・にんじん・きゅう り・バナナ
		牛乳 大学芋			
14 金	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 茹で野菜 みかん	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・でんぷ・木綿豆 腐・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・片栗 粉・調合油・マヨネーズ・ど ら焼	かんぴょう・乾しいたけ・にんじ ん・きざみのり・えのきたけ・ほう れんそう・長ねぎ・まこんぶ・しょ うが・にんにく・キャベツ・みかん
		牛乳 どらやき			
15 土	あんかけやきそば 韓国風スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・蒸し中華めん・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・たまねぎ・ブロッコ リー・キャベツ・冷凍コーン・乾し いたけ
		麦茶 炊き込みごはん			
17 月	ご飯 中華スープ ホイコーロー 蒸しじゃがいも みかん	牛乳 菓子	牛乳・なると・ぶたロース・ 生揚げ・みそ	菓子・精白米・片栗粉・ごま 油・調合油・三温糖・じゃが いも・マヨネーズ・ゆでうど ん	はくさい・ゆでだけのこ・にんじ ん・長ねぎ・乾しいたけ・キャベ ツ・青ピーマン・赤ピーマン・みか ん・たまねぎ・こねぎ
		麦茶 カレーうどん			

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	501	19.7	15.7	227	1.7	154	0.32	0.38	32	4.4	2.1
幼児	586	22.7	18.3	204	2.2	182	0.38	0.37	40	5.6	2.6

※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
18 火	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京焼き マロニーの金平 茹でブロッコリー りんご フリオッシュ かき玉スープ マカロニグラタン 小松菜のかりかりベーコンサラダ ピーチゼリー	ヨーグルト 麦茶 牛乳 練乳クッキー バナナ 麦茶	ヨーグルト・削り節・さけ・みそ・コンデンスミルク・牛乳	精白米・さといも・片栗粉・三温糖・すりごま・マロニー・ごま油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター・粉糖	だいこん・にんじん・生しいたけ・さやえんどう・ごぼう・青ピーマン・ブロッコリー・りんご
19 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 バナナ お赤飯 むらも汁 かじきのケチャップソース 筑前煮 茹でブロッコリー みかん ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん ジュース 菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳 菓子 麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	鶏卵・若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ・ベーコン・凍り豆腐・鶏ひき肉	ブリオッシュ・片栗粉・マカロニ・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・オリーブ油・三温糖・ピーチゼリー・精白米	バナナ・たまねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん
20 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 バナナ お赤飯 むらも汁 かじきのケチャップソース 筑前煮 茹でブロッコリー みかん ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん ジュース 菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳 菓子 麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・油揚げ・鶏卵・ベーコン・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・お好み焼き粉	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・塩わかめ・にんにく・切干しいたけ・にんじん・さやいんげん・くりかぼちゃ・バナナ・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
21 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 バナナ お赤飯 むらも汁 かじきのケチャップソース 筑前煮 茹でブロッコリー みかん ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん ジュース 菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳 菓子 麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	牛乳・ささげ・鶏卵・削り節・めかじき・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・トマトケチャップ・ゆでだけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・ブロッコリー・みかん・いちご
22 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 バナナ お赤飯 むらも汁 かじきのケチャップソース 筑前煮 茹でブロッコリー みかん ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん ジュース 菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳 菓子 麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・ごま油・じゃがいも・調合油・三温糖・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・にら・長ねぎ
25 火	ふりかけご飯 味噌汁 とりてん 五目豆 みかん	牛乳 焼きそば バナナ 麦茶 牛乳 焼きそば バナナ 麦茶 麦茶 黒糖いなり 牛乳 菓子	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・若鶏ささ身・大豆水煮缶詰・さつま揚げ・ぶたロース・牛乳	精白米・薄力粉・片栗粉・調合油・三温糖・蒸し中華めん	たまねぎ・はくさい・塩蔵わかめ・しょうが・にんにく・にんじん・まこんぶ・乾しいたけ・みかん・キャベツ・青ピーマン
26 水	牛乳パン コーンのスープ キッシュ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト キーマカレー 春雨スープ 根菜サラダ りんご	麦茶 桃のケーキ ジュース 菓子 牛乳 ホテマヨトースト 牛乳 菓子 麦茶 おにぎり	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・片栗粉・調合油・マカロニ・さつまいも・三温糖・精白米・いりごま・黒砂糖	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・青ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・レモン果汁
27 木	牛乳パン コーンのスープ キッシュ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト キーマカレー 春雨スープ 根菜サラダ りんご	麦茶 桃のケーキ ジュース 菓子 牛乳 ホテマヨトースト 牛乳 菓子 麦茶 おにぎり	牛乳・ぶたひき肉・鶏卵	菓子・精白米・調合油・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・ホールトマト・チンゲンサイ・れんこん・かぶ・かぶの葉・りんご・黄桃缶
28 金	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き きゃべつともやしのナムル みかん	麦茶 桃のケーキ ジュース 菓子 牛乳 ホテマヨトースト 牛乳 菓子 麦茶 おにぎり	みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ピザ用チーズ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・ごま油・食パン・じゃがいも・エッグクア	りんごジュース・えのきたけ・だいこん・みずな・トマトケチャップ・りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・みかん・冷凍コーン
29 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ コーンサラダ ヨーグルト	麦茶 桃のケーキ ジュース 菓子 牛乳 ホテマヨトースト 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・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・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・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン

うれしい交力能 たっぴりの冬野菜



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

