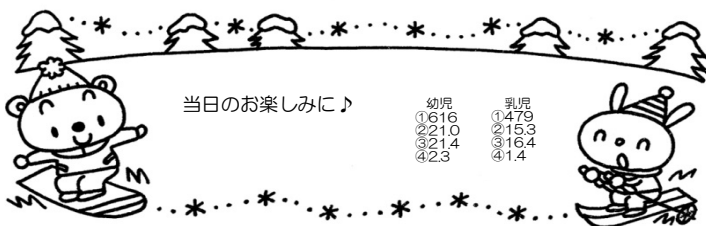


日	曜日	屋 食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材 料 名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	土	ごはん 豚汁 鶏肉とじゃが芋炒め(15日 鶏肉の照り焼き) (15日 じゃが芋と人参炒め)	果物 精白米 (1日 じゃが芋、ごま油) (15日 じゃが芋、ごま油)	豚肩ロース肉、油揚げ 鶏もも肉	果物 大根、人参、ごぼう、わけぎ (1日 玉葱、人参、いんげん) (15日 人参、いんげん)	マシュマロフレーク マシュマロ バター 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター アーモンド	①604①619 ②19.7②20.1 ③20.0③20.7 ④1.9④1.8	①494①515 ②16.2②17.5 ③16.5③17.5 ④1.6④1.6
3	月	チャーシュー塩ラーメン 白身魚の野菜蒸し ブロッコリーとパプリカの炒め物	生中華麺、ごま油 コーン缶、油	焼き豚 鰯	青梗菜、もやし、葱 人参、玉葱、えのき、レモン ブロッコリー、赤パプリカ 果物	ヨーグルトカップケーキ 3日 ぶどうジュース 17日 牛乳	小麦粉、ヨーグルト ベーキングパウダー、油 牛乳、調整豆乳 バター(17日レズル)	①523①562 ②20.5②24.8 ③11.8③16.7 ④2.5④2.6	①428①469 ②17.4②21.5 ③9.4③14.0 ④2.1④2.2
4	火	ごはん わかめのすまし汁 豆腐のそぼろマヨ味噌焼き 白菜とミニトマトのおかか和え	果物 胚芽精米 マヨネーズ	わかめ 木綿豆腐、豚挽肉、チーズ かつお節	果物 あさつき 大葉 白菜、ミニトマト	クラッカーのジャムサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム	①579 ②18.3 ③18.9 ④1.8	①497 ②15.9 ③16.0 ④1.3
5	水	ナッツパン 人参ポタージュ 鶏肉のオレンジ煮 きゅうりとツナのフレンチサラダ	果物 ナッツパン バター、小麦粉 オリーブ油	牛乳、スキムミルク 鶏もも肉 ツナ缶	人参、玉葱、パセリ オレンジジュース きゅうり、野菜、果物	黒糖饅頭 麦茶	小麦粉 重曹 黒糖 小豆	①518 ②22.3 ③15.7 ④1.7	①424 ②19.2 ③12.8 ④1.5
6	木	冬野菜カレー もやしと油揚げの味噌汁 切干大根ときのこの炒め物	胚芽精米、油、バター、小麦粉 ごま油 果物	豚肩ロース肉、牛乳 油揚げ	玉葱、人参、ほうれん草、葱、にんにく、生姜 もやし ほうれん草、しめじ、エリンギ 果物	6日 餃子の皮ピサ 20日 大学かぼちゃ 牛乳	6日 餃子の皮、玉葱 ピーマン、ハム、チーズ 20日 南瓜、油 水あめ、いりごま	①620①615 ②19.8②17.1 ③20.3③20.3 ④2.4④2.2	①511①513 ②16.5②14.3 ③17.2③17.0 ④2.0④1.8
7	金	ごはん 茄子と大豆の味噌汁 唐揚げ 和風ポテトサラダ	胚芽精米 油、小麦粉 じゃが芋、油	大豆水煮 鶏もも肉	茄子、玉葱 にんにく、生姜 人参、グリーンピース、果物	セサミトースト 牛乳	食パン マーガリン すりごま	①612 ②22.6 ③18.2 ④1.6	①550 ②20.8 ③16.6 ④1.5
8	土	ベーコンパン ブロッコリーのスープ 鯖のケチャップ焼き キャベツのソテー	ベーコンパン 油 油	鯖	ブロッコリー、玉葱 キャベツ、人参、果物	カルビスゼリー ビスケット 牛乳	カルビス ゼラチン 桃缶 ビスケット	①525 ②21.1 ③20.1 ④2.1	①456 ②18.8 ③18.0 ④2.0
10	月	ごはん 蓮根の味噌汁 鶏肉と小松菜の塩炒め 南瓜と牛蒡の煮物	胚芽精米 ごま油 果物	鶏もも肉	蓮根、人参 小松菜 南瓜、牛蒡、果物	チーズパイ 牛乳	パイシート 粉チーズ	①546 ②19.2 ③18.7 ④1.8	①459 ②16.2 ③15.6 ④1.5
11	火	しっぽくうどん ぶりの幽庵焼き カリフラワーの海苔和え	生うどん、里芋 果物	鶏胸肉、油揚げ ぶり 焼き海苔	大根、人参、葱、干し椎茸 柚子 カリフラワー、人参 果物	11日 誕生ケーキ 25日 チーズパイ 調整豆乳	11日 ショートケーキ 25日パイシート 粉チーズ	①531①531 ②22.6②22.4 ③16.6③20.5 ④2.0④2.2	①480①455 ②20.2②19.5 ③15.3③17.5 ④1.8④2.0
12	水	ケチャップライス 玉葱のスープ 豚肉と白菜の洋風煮 かぶと水菜のサラダ	精白米、バター バター コーン缶、オリーブ油	ウインナー 豚もも肉	玉葱、絹さや 白菜、人参 かぶ、水菜、果物	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 ココア マーガリン 調整豆乳	①578 ②18.4 ③19.8 ④2.1	①481 ②15.4 ③16.4 ④1.8
13	木	ごはん 麩と野菜のスープ 大豆もやしとニラの卵炒め さつま芋とひじきの煮物	胚芽精米 麩 ごま油 さつま芋、白滝	卵 ひじき	人参、葱 大豆もやし、ニラ 人参、果物	揚げパン 牛乳	コッペパン きな粉 油	①572 ②16.9 ③18.0 ④1.9	①508 ②14.8 ③15.9 ④1.9
14	金	ミルクパン 豆乳の味噌スープ ハンバーグ(きのこあん) マカロニのカレーソテー	ミルクパン バター パン粉、油 マカロニ、バター	無調整豆乳、ベーコン 豚挽肉、牛乳	玉葱、アスパラ 玉葱、しめじ、人参 ピーマン、人参、パセリ、果物	青菜と干しえびのおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 小松菜、干しえび 昆布茶 にぼし	①580 ②21.6 ③15.9 ④2.1	①456 ②17.4 ③12.8 ④1.7

①kcal
 ②蛋白質
 ③脂質
 ④塩分

21日行事食：クリスマス



当日のお楽しみに♪

幼児	乳児
①616	①479
②21.0	②15.3
③21.4	③16.4
④2.3	④1.4

※22日は冬至なので、20日に南瓜を使用した献立を提供します。

※11、25日に香川県の郷土料理「しっぽくうどん」を提供します。レシピは掲載してありますので参考にしてください。