



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

日	月	火	水	木	金	土		
予定			1 野菜の日	2	3	4		
昼食			<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>粕汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と冬野菜のカレー炒め</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>南瓜と玉ねぎの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>大根と長ねぎのすまし汁</li> <li>果物</li> </ul>		
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のクリームスパゲティ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>		
Kcal			503	511	608	575		
日	6	7	8	9	10	11		
予定		7 テーマ野菜の日						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鱈のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>南瓜グラタン</li> <li>彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ</li> <li>白菜のコンソメスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの柚子味噌焼き</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とたっぷり野菜の中華丼</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茶飯</li> <li>ほかほかおでん</li> <li>胡瓜ともやしのゆかり和え</li> <li>桃ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華胡瓜</li> <li>切り干し大根と若布のスープ</li> <li>果物</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぐるぐるあんこパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜フライ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油揚げとひじきの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉まん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>		
Kcal	529	534	547	513	480	571		
日	13	14	15	16	17	18		
予定		14 郷土食(山梨県)	15 お楽しみ献立					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鱈のバター醤油焼き</li> <li>ひじきと大豆の和風サラダ</li> <li>ほうれん草とさつま芋の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうとう風うどん</li> <li>大根とカリカリ梅のさっぱり和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>ぶどう果汁入りヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>カラフルミートローフ</li> <li>温野菜マリネ</li> <li>パイザンヌスープ</li> <li>ミルクプリン</li> <li>～ストロベリーソース～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と冬野菜のカレー炒め</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>南瓜と玉ねぎの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>大根と長ねぎのすまし汁</li> <li>果物</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>アメリカンドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>信玄餅風寒天</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スノーボールクッキー</li> <li>ホットミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>		
Kcal	624	484	687	511	608	575		
日	20	21	22	23	24	25		
予定		21 テーマ野菜の日	22 冬至献立		24 クリスマス献立			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鱈のバター醤油焼き</li> <li>大根の利休和え</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>南瓜グラタン</li> <li>彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ</li> <li>白菜のコンソメスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんほりほりご飯</li> <li>カレーの柚子味噌焼き</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>蓮根の甘酢漬</li> <li>のっぺい汁</li> <li>金柑ジャムヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とたっぷり野菜の中華丼</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パエリア</li> <li>キラキラハンドベルのクリスマスチキン</li> <li>リースサラダ</li> <li>パンプキンポターージュ</li> <li>カラフルゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華胡瓜</li> <li>切り干し大根と若布のスープ</li> <li>果物</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぐるぐるあんこパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜フライ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柚子パウンドケーキ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油揚げとひじきの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お楽しみクリスマスケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>		
Kcal	529	534	551	513	594	571		
日	27	28						
予定		28 保育納め						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鱈のバター醤油焼き</li> <li>ひじきと大豆の和風サラダ</li> <li>ほうれん草とさつま芋の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>大根とカリカリ梅のさっぱり和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>12月テーマ野菜【南瓜】</h3> <p>程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。ご飯だけでなく、おやつとしても楽しめて子どもから大人までみんなに人気ですね。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています！ビタミンAには目を良くする働きがあり、ビタミンCには美肌効果があります。ほかにも疲労回復をするビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。南瓜は種やわた、皮にも栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！</p> </div> </div> </div>					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>アメリカンドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>せんべい</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>12月郷土食は「山梨県」です。</h3> <p>山梨県は日本のほぼ真ん中にあります。富士山やハケ岳など高い山に囲まれていて自然豊かな県です。今回、献立では山梨県で良く食べられている「ほうとう」に見立てたうどんを取り入れました。南瓜などが入っていて寒い冬にぴったりの一品です。おやつにはお土産の定番「信玄餅」をイメージした寒天を提供します。黒蜜ときな粉が合わさり、甘くてとても美味しいおやつになります。ぜひご家庭でも作ってみてください。</p> </div> </div> </div>					
Kcal	624	618						