



# 目標：冬野菜を食べよう

※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日の食食とおやつでのカロリーです。  
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
 ※一日の幼児食食おやつでのカロリー基準：552kcal

		月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
食育				PM 根菜洗い・旬の食材の話(幼児)			
風食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	麦ご飯 鱈の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご			根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	ご飯 カレイの煮つけ 小松菜の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ
	おやつ	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんご蒸しパン ヨーグルトドリンク			チキンライス 麦茶	南瓜プリン 牛乳
		I補† - 491 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 508 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 84.7 g	I補† - 505 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.9 g	I補† - 642 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 88.3 g	I補† - 496 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 88.3 g	I補† - 553 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 92.5 g
		9	10	11	12	13	14 大きくなった会
食育				PM 白菜ちぎり			
風食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご			ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー
	おやつ	しらすと卵のおやき 麦茶	あったかにゅう麺 麦茶	味噌ポテト 牛乳	ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	キャロットロール ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク
		I補† - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	I補† - 385 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 1.9 g 炭水化物 75.4 g	I補† - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g	I補† - 537 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 638 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 88.6 g	I補† - 508 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 90.2 g
		16	17	18	19 冬至	20 誕生会	21
食育				AM 冬至のお話(幼児)			
風食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	麦ご飯 鱈の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ りんご			ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト	バターライス ミックスフライ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ いちごゼリー
	おやつ	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんご蒸しパン ヨーグルトドリンク			南瓜プリン 牛乳	柚子パウンドケーキ 緑茶
		I補† - 491 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 85.9 g	I補† - 618 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 86.5 g	I補† - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g	I補† - 588 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 80.2 g	I補† - 553 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 92.5 g
		23	24	25 クリスマス	26	27	28
食育		AMorPM 鏡餅作り(幼児)		AMorPM お正月料理のお話(幼児)			
風食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 オレンジ	ミックスピラフ トナカイハンバーグ 白菜とハムのサラダ 彩り野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルトゼリー			ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー
	おやつ	しらすと卵のおやき 麦茶	あったかにゅう麺 麦茶			サンタさんのいちごパフェ 牛乳	ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶
		I補† - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	I補† - 351 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 1.8 g 炭水化物 69.9 g	I補† - 669 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 28.0 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 537 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.4 g	I補† - 517 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 95.8 g