



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日の昼食とおやつのカロリーです。
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。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：550kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	かぶの葉と桜えびのふりかけご飯 おでん かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	ロールパン 南瓜グラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	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 フルーツゼリー	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時	ケチャップライス 麦茶	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト 麦茶	切干大根の炊き込みご飯 麦茶	キャロットパン ヨーグルトドリンク	おかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 494 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.8 g	I補給 - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I補給 - 435 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 64.0 g	I補給 - 575 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 83.3 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 88.7 g	I補給 - 601 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 99.7 g
	8	9	10	11	12	13
昼食	けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 若布と桜エビの酢の物 みかん	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	油麴の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 ヨーグルト	ご飯 グリルチキン トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風わかめスープ りんご	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時	スティックパイ 牛乳	しらすとチーズのおにぎり 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	あったかにゅう麺 麦茶	肉まん 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
	I補給 - 413 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 53.6 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 76.9 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 87.8 g	I補給 - 415 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 62.2 g	I補給 - 486 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 86.6 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.2 g
	15	16	17	18 誕生日会	19	20
昼食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	かぶの葉と桜えびのふりかけご飯 おでん かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	人参彩りピラフ ミックスフライ 白菜とハムのサラダ バイザンヌスープ お楽しみゼリー（ミックスベリー）	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 フルーツゼリー	
3時	ケチャップライス 麦茶	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト 麦茶	お楽しみクッキー ホットミルク	キャロットパン ヨーグルトドリンク	大きくなった会
	I補給 - 494 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.8 g	I補給 - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I補給 - 435 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 64.0 g	I補給 - 635 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 81.5 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 88.7 g	
	22 冬至献立	23	24	25 クリスマス献立	26	27
昼食	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 連根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト 	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	油麴の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 ヨーグルト	クリスマスハッシュドビーフ ポテサラツリー 彩り野菜のコンソメスープ キラキラくだものゼリー 	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時	柚子パウンドケーキ 緑茶	しらすとチーズのおにぎり 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	サンタさんのいちごパフェ ミルクティー	せんべい（ばりんこ） バームクーヘン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	I補給 - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 76.9 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 87.8 g	I補給 - 595 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 91.4 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 90.8 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.2 g