



今月の目標：冬野菜を食べよう

テーマ野菜：南瓜



※カルシウム補給のため、午前中に小鱼と麦茶を提供しています。
※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：546kcal

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
予定				野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのポン酢和え かぶとえのきの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 小鱼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーツイスト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
Kcal		529	519	490	618	603	
日	7	8	9	10	11	12	
予定				野菜の日	テーマ野菜の日		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのほかか和え フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜クリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小鱼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 小鱼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳
Kcal	477	505	574	470	605	562	
日	14	15	16	17	18	19	
予定				野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのポン酢和え かぶとえのきの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 小鱼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーツイスト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
Kcal	585	529	519	490	618	603	
日	21	22	23	24	25	26	
予定	冬至献立		テーマ野菜の日	クリスマス献立	世界の料理～スウェーデン～		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> たくあんのぼりぼりご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜の甘煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 ヨーグルト～金柑ジャム添え～ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス きらきらハンドベルのクリスマスチキン シュリンプカクテルサラダ パンキンポタージュ ミルクプリン いちごソースかけ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ミートボール ～ビーフシチュー仕立て～ マッシュポテト～温野菜添え～ カラフルゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜と小豆のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小鱼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> ハロングロツトル ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳 	
Kcal	605	505	605	609	638	562	
日	28	【柑橘類について】		【南瓜について】			
予定	保育納め	<p>気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。冬は特に栄養素が不足しがちと言われていますが、それを補うためにも果物やミネラルを積極的に摂っていきたくところですね。みかんにはビタミンCやクエン酸、ビタミンAなどが含まれており、風邪予防の他に美容効果、ストレスへの抵抗力、免疫カアップや疲労回復などに効果があります。また、園ではみかんの他に柚子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを手早く取り入れて風邪や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！</p>		<p>程よい甘みとホクホクとした食感おいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。おやつだけでなく、スイーツとしても楽しめて子どもから大人まで人気です。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎゅっと詰まっています！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>			
Kcal	588						

