



今月の目標：冬野菜を食べよう  
テーマ野菜：南瓜・白菜

※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。  
※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：548kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定				1	2	3
昼食				<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と野菜の塩麴炒め</li> <li>白菜のお浸し</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</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>きのこたっぷりの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>お麩と小松菜の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉とバナナのパウンドケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</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				637	593	608
日	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日	郷土食(福島県)		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鶏大根</li> <li>ひじきと大豆の和風サラダ</li> <li>かぶと里芋の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>さつまいもの甘煮</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の3色丼</li> <li>水菜ともやしのポン酢和え</li> <li>なめこと豆腐の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会津ソースカツ丼</li> <li>大根とカリカリ梅のさっぱり和え</li> <li>ざくざく汁</li> <li>桃ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほかほかおでん</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>デコボン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華胡瓜</li> <li>大根と人参のスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と鶏団子のスープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすとチーズのおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜プリン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゅうねん風ほたち</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉まん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	450	541	472	528	498	603
日	12	13	14	15	16	17
予定		テーマ野菜の日	お楽しみ献立			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>小松菜とさつまいもの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>たっぷり野菜の八宝菜</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>ハンバーグ～トマトソースかけ～</li> <li>温野菜マリネ</li> <li>パイザンヌスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草と鮭の和風パスタ</li> <li>白菜とコーンのレモンドレッシングサラダ</li> <li>ジュリエンヌスープ</li> <li>ヨーグルト</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>きのこたっぷりの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>お麩と小松菜の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根と豚肉の炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アップルパイ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわり雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</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	544	564	566	408	593	608
日	19	20	21	22	23	24
予定			野菜の日	冬至献立	クリスマス献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鶏大根</li> <li>ひじきと大豆の和風サラダ</li> <li>かぶと里芋の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>さつまいもの甘煮</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の3色丼</li> <li>水菜ともやしのポン酢和え</li> <li>なめこと豆腐の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんほりほりご飯</li> <li>鱈の柚子味噌焼き</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>バターライス</li> <li>キラキラハンドベルのクリスマスチキン</li> <li>ポテサラツリー</li> <li>オニオンスープ</li> <li>いちごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華胡瓜</li> <li>大根と人参のスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と鶏団子のスープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすとチーズのおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜プリン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柚子とおからのドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマスリースドーナツ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	450	541	472	666	659	603
日	26	27	28			
予定		テーマ野菜の日	保育納め			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>小松菜とさつまいもの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>たっぷり野菜の八宝菜</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビピラフ</li> <li>パンプキンサラダ</li> <li>白菜のスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根と豚肉の炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</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>			
Kcal	544	564	505			