



今月の目標：冬野菜を食べよう  
テーマ野菜：南瓜



※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。  
※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日の食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。  
※一日の幼児食食おやつ分のカロリー基準：550kcal

| 日      | 月  | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  |
|--------|--|---|--|---|--|--|
| 予定     |  |   | 1<br>野菜の日  | 2   | 3  | 4  |
| 昼食     |  12月テーマ野菜【南瓜】    |   | <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>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>なめこのみぞれ汁</li> <li>バナナ</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>ぼかぼか生姜スープ</li> <li>りんご</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>ヨーグルト</li> </ul> |
| 午後のおやつ | 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。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしりと詰まっています！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ますので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！ |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>りんごの米粉ケーキ</li> <li>牛乳</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>コーンパン</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   | 577  |   | 511  | 569   | 575  |  |
| 日      | 6  | 7   | 8  | 9   | 10   | 11   |
| 予定     |  | 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>里芋とキャバツの味噌汁</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>カレイの柚子味噌焼き</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>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>フルーツゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>茶飯</li> <li>ぼかぼかおでん</li> <li>胡瓜ともやしゆかり和え</li> <li>みかん</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>ヨーグルト</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>アメリカンドッグ</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>牛乳</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   | 549  | 507   | 513  | 571  |
| 日      | 13   | 14  | 15   | 16  | 17   | 18   |
| 予定     |  | 郷土食（山梨県）  | 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>みかん</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>ももヨーグルト</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>豚肉とたっぷり野菜の中華丼</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ぼかぼか生姜スープ</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>ヨーグルト</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ッティ</li> <li>麦茶</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>コーンパン</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   | 547  | 497   | 687  | 511   | 569  | 575  |
| 日      | 20   | 21  | 22   | 23  | 24   | 25   |
| 予定     |  | テーマ野菜の日   | 冬至献立   |   | クリスマス献立  |  |
| 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>里芋とキャバツの味噌汁</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>たくあんぼりぼりご飯</li> <li>カレイの柚子味噌焼き</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>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>フルーツゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>バエリア</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>パンキンポタージュ</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>ヨーグルト</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>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  | 507   | 746  | 571  |
| 日      | 27   | 28  |  |   |  |  |
| 予定     |  | 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>みかん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>大根と胡瓜のゆかり和え</li> <li>里芋のそぼろ煮</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>                        | <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>【冬野菜を食べよう】</b></p> <p>気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。寒い季節に美味しく、旬を迎える冬野菜と聞いて、どのような野菜を想像しますでしょうか？ 代表的な物といえば、大根、白菜、ねぎとほうれん草です。冬野菜には、ビタミンA（粘膜を守る）・ビタミンC（免疫力アップ）・ビタミンE（血行促進）などが多く含まれています。これらの栄養満点な食材を使用し、定番のだしが染み込ませたおでんを始め、体が温まる献立を豊富に取り入れています。積極的に冬野菜を取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう！</p>  </div> |   |  |  |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のクリームスパゲッティ</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>せんべい</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>   | <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">12月郷土食は「山梨県」です。</p> <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。</p>  </div>  |   |  |  |
| Kcal   | 547  | 618   |  |   |  |  |