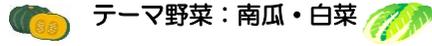




今月の目標：冬野菜を食べよう

テーマ野菜：南瓜・白菜



※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：549kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定				1	2	3
昼食				歯科検診・幼児健診・0歳児健診		
午後のおやつ				・ご飯 ・鶏肉と野菜の塩麴炒め ・ほうれん草のお浸し ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・きのこたっぷり味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・鶏じゃが ・切干大根のサラダ ・お麩と小松菜の味噌汁 ・ヨーグルト
Kcal				・きな粉とバナナのバウンドケーキ ・牛乳	・クリームパン ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりおにぎり ・牛乳
				658	512	628
日	5	6	7	8	9	10
予定			お楽しみ献立	郷土食(福島県)		
昼食	・カレーうどん ・切干大根のハリハリサラダ ・さつま芋の甘煮 ・みかん	・胚芽ご飯 ・鯛大根 ・ひじきと大豆の和風サラダ ・かぶと里芋の味噌汁 ・ヨーグルト	・ロールパン ・ハンバーグ～トマトソースがけ～ ・温野菜マリネ ・パイザヌススープ ・ミルクプリン～いちごソースがけ	・会津ソースカツ丼 ・大根とカリカリ梅のさっぱり和え ・ざくざく汁 ・桃ゼリー	・ご飯 ・ぼかぼかおでん ・ブロッコリーのおかか和え ・テコボン	・麻婆豆腐丼 ・中華胡瓜 ・大根と人参のスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	・しらすとチーズのおにぎり ・小魚・麦茶	・白菜と鶏団子のスープ ・麦茶	・いちごサンド ・ヨーグルトドリンク	・じゅうねん風ぼたもち ・緑茶	・肉まん ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
Kcal	511	484	539	578	401	625
日	12	13	14	15	16	17
予定	造形(5歳児)	テーマ野菜の日		0歳児健診	体育指導	
昼食	・雑穀ご飯 ・鱧の竜田揚げ～みぞれあなかけ～ ・胡瓜と若布の酢の物 ・小松菜とさつま芋の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・たっぷり野菜の八宝菜 ・青梗菜のナムル ・ぼかぼか生姜スープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉と野菜の塩麴炒め ・ほうれん草のお浸し ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー	・ほうれん草と鮭の和風パスタ ・白菜とコーンのレモンドレッシングサラダ ・ジュリエンスープ ・みかん	・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・きのこたっぷり味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・鶏じゃが ・切干大根のサラダ ・お麩と小松菜の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・大根と豚肉の炊き込みご飯 ・小魚・麦茶	・南瓜餡サンド ・牛乳	・きな粉とバナナのバウンドケーキ ・牛乳	・卵のふんわり雑炊 ・麦茶	・クリームパン ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりおにぎり ・牛乳
Kcal	542	618	658	372	512	628
日	19	20	21	22	23	24
予定			野菜の日・スポーツプロジェクト(5歳児)	冬至献立・0歳児健診	クリスマス献立	
昼食	・カレーうどん ・切干大根のハリハリサラダ ・さつま芋の甘煮 ・みかん	・胚芽ご飯 ・鯛大根 ・ひじきと大豆の和風サラダ ・かぶと里芋の味噌汁 ・フルーツゼリー	・高野豆腐の3色丼 ・水菜ともやしのポン酢和え ・なめこ豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・たくあんぼりぼりご飯 ・鱧の柚子味噌焼き ・南瓜のいとし煮 ・蓮根の甘酢漬け ・のっぺい汁 ・金柑ジャムヨーグルト	・バターライス ・キラキラハンドベルのクリスマスチキン ・ポテサラツリー ・オニオンスープ ・いちごゼリー	・麻婆豆腐丼 ・中華胡瓜 ・大根と人参のスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	・しらすとチーズのおにぎり ・小魚・麦茶	・白菜と鶏団子のスープ ・麦茶	・南瓜プリン ・牛乳	・柚子とおからのドーナツ ・牛乳	・お楽しみクリスマスケーキ ・紅茶	・若布おにぎり ・牛乳
Kcal	511	483	492	678	595	625
日	26	27	28			
予定		テーマ野菜の日	保育納め			
昼食	・雑穀ご飯 ・鱧の竜田揚げ～みぞれあなかけ～ ・胡瓜と若布の酢の物 ・小松菜とさつま芋の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・たっぷり野菜の八宝菜 ・青梗菜のナムル ・ぼかぼか生姜スープ ・ヨーグルト	・エビピラフ ・パンフキンサラダ ・白菜のスープ ・フルーツゼリー			
午後のおやつ	・大根と豚肉の炊き込みご飯 ・小魚・麦茶	・南瓜餡サンド ・牛乳	・バームクーヘン ・せんべい ・ヨーグルトドリンク			
Kcal	542	618	423			