



目標
冬野菜食べよう

※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。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。
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準：551kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁 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	油麸の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっpeiい汁 りんご	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 フルーツゼリー	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え キャベツと人参の味噌汁 ヨーグルト	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	ほうれん草と豚肉の炒飯 麦茶	セサミトースト 牛乳	大学かぼちゃ ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ケチャップライス 麦茶	せんべい ピスケット 牛乳
	I礼ギ - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g	I礼ギ - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I礼ギ - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g	I礼ギ - 627 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 94.4 g	I礼ギ - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g	I礼ギ - 558 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 84.0 g
	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 豚肉と冬野菜の甘辛炒め 白雪サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 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	ご飯 豚肉と白菜のごま豆乳鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	ライス 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 小松菜としめじのコンソメスープ りんご	冬野菜の和風カレー プロッコリーと人参のさっぱり和 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	あったか雑炊 麦茶	しらすとチーズの混ぜご飯 小魚 麦茶	南瓜プリン 牛乳	きな粉マフィン 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース 牛乳
	I礼ギ - 521 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 86.3 g	I礼ギ - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g	I礼ギ - 602 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 79.8 g	I礼ギ - 534 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 67.8 g	I礼ギ - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g	I礼ギ - 475 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.7 g
	15	16	17	18	19	20
朝食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁 みかん	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	油麸の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっpeiい汁 りんご	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え キャベツと人参の味噌汁 ヨーグルト	人参彩りピラフ エビフライ 白菜とハムのサラダ ペイザンヌスープ お楽しみゼリー	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	ほうれん草と豚肉の炒飯 麦茶	セサミトースト 牛乳	大学かぼちゃ ヨーグルトドリンク	ケチャップライス 麦茶	いちごのロールケーキ 紅茶	せんべい ピスケット 牛乳
	I礼ギ - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g	I礼ギ - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I礼ギ - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g	I礼ギ - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g	I礼ギ - 494 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.9 g	I礼ギ - 558 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 84.0 g
	22	23	24	25	26	27
朝食	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト	冬至 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	ご飯 豚肉と白菜のごま豆乳鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 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 きらきらフルーツゼリー	冬野菜の和風カレー プロッコリーと人参のさっぱり和 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	しらすとチーズの混ぜご飯 小魚 麦茶	南瓜プリン 牛乳	お楽しみケーキ ホットミルク	クロワッサン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース 牛乳
	I礼ギ - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g	I礼ギ - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g	I礼ギ - 602 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 79.8 g	I礼ギ - 710 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 27.7 g 炭水化物 101.6 g	I礼ギ - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g	I礼ギ - 475 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.7 g