



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜





※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	4
昼食			<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのボン酢和え 粕汁 フルーツゼリー 	<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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長ねぎのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のクリームスバゲティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal			503	511	580	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"> 雑穀ご飯 鯉のきのおあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜グラタン 彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの柚子味噌焼き ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 茶飯 ほかほかおでん 胡瓜ともやしゆかり和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ぐるぐるあんこパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜フライ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごの米粉ケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	529	534	547	513	480	571
日	13	14	15	16	17	18
予定		郷土食（山梨県）	野菜の日	お楽しみ献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鯉のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ほうとう風うどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 ぶどう果汁入りヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのボン酢和え 粕汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ カラフルミートローフ 温野菜マリネ ハイザンススープ ミルクプリン ～ストロベリーソース～ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め 水菜と桜えびのボン酢和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長ねぎのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドッグ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 信玄餅風寒天 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のクリームスバゲティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スノーボールクッキー ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	624	484	503	706	580	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"> 雑穀ご飯 鯉のきのおあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜グラタン 彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> たくあんほりほりご飯 カレーの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> バエリア キラキラハンドベルのクリスマスチキン リースサラダ パンフキンポターージュ カラフルゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ぐるぐるあんこパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜フライ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 柚子パウンドケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	529	534	551	513	594	571
日	27	28				
予定		保育納め				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鯉のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 ヨーグルト 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> いちごメロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい 野菜ジュース 				
Kcal	577	572				

12月テーマ野菜【南瓜】

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よね。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています！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！

12月郷土食は「山梨県」です。

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。ぜひご家庭でも作ってみてください。

