

冬野菜を食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。
※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。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 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 バナナ	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と若布のスープ ヨーグルト
	3時 しらすとチーズのおにぎり 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	チキンライス 麦茶	野菜チップス 牛乳	肉まん 麦茶	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
	1人1日 - 520 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 90.6 g	1人1日 - 688 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 106.7 g	1人1日 - 562 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 101.9 g	1人1日 - 493 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 66.2 g	1人1日 - 429 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 77.3 g	1人1日 - 559 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.9 g
	9	10	11	12	13	14
	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	雑穀ご飯 鯖のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャバツの味噌汁 ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	焼き芋 牛乳	おかかと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	はちみつ豆乳パン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	1人1日 - 512 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 80.6 g	1人1日 - 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g	1人1日 - 476 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 87.1 g	1人1日 - 522 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 90.3 g	1人1日 - 530 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.1 g	1人1日 - 466 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 72.5 g
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 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 バナナ	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	バターライス ミックスフライ 温野菜マリネ パイザンヌスープ いちごゼリー	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	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と若布のスープ ヨーグルト
	3時 しらすとチーズのおにぎり 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	チキンライス 麦茶	お楽しみパフェ 紅茶	柚子パウンドケーキ 緑茶	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
	1人1日 - 520 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 90.6 g	1人1日 - 688 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 106.7 g	1人1日 - 562 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 101.9 g	1人1日 - 454 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 69.4 g	1人1日 - 436 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.3 g	1人1日 - 559 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.9 g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ミックスピラフ トナカイハンバーグ 白菜とハムのサラダ 彩り野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト
	3時 油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	お楽しみクッキー 紅茶	焼き芋 牛乳	おかかと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	はちみつ豆乳パン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	1人1日 - 512 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 80.6 g	1人1日 - 637 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 81.4 g	1人1日 - 476 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 87.1 g	1人1日 - 522 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 90.3 g	1人1日 - 530 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.1 g	1人1日 - 466 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 72.5 g