



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6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：525kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
昼食		<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのポン酢和え かぶとえのきの味噌汁 みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのごあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろおにぎり 牛乳
Kcal		586	497	479	587	599
日	7	8	9	10	11	12
予定			テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの柚子味噌焼き 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん フロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り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 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜クリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フォカッチャ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳
Kcal	473	494	608	449	570	525
日	14	15	16	17	18	19
予定				誕生会（スウェーデン）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の塩焼き 付レモン ひじきと大豆のかりかり和風サラダ のっぺい汁 里芋とキャベツの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入り中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ ヨーグルト 	<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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ミートボール ～ビーフシチュー仕立て～ マッシュポテト～温野菜添え～ カラフルゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのごあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜の胡麻和え 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきなこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハロングロトル ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろおにぎり 牛乳
Kcal	485	586	497	580	587	599
日	21	22	23	24	25	26
予定	冬至献立	テーマ野菜の日		クリスマス献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> たくあんのぼりぼりご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜の甘煮 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 ヨーグルト～柚子ジャム添え～ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 彩り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 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん フロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン きらきらハンドベルのクリスマスチキン ジュリンパカケルサラダ パンキンポタージュ ミルクプリン ～いちごソースかけ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜と小豆のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのシフォンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> フォカッチャ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳
Kcal	594	494	608	640	570	525
日	28	保育納め				
予定	保育納め					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ パンプキンサラダ ペイザンヌスープ みかんゼリー 	<p>【柑橘類について】</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。冬は特に栄養素が不足しがちとされていますが、それを補うためにも果物やミネラルを積極的に摂っていただきたいところです。みかんにはビタミンCやクエン酸、ビタミンAなどが含まれており、風邪予防の他に美容効果、ストレスへの抵抗力、免疫カアップや疲労回復などに効果があります。また、園ではみかんの他に柚子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを手早く取り入れて風邪や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！</p> 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい 牛乳 	<p>【南瓜について】</p> <p>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。おやつだけでなく、スイーツとしても楽しめて子どもから大人まで人気ですね。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！</p> 				
Kcal	641					