

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02 月	七分搗き米 すき焼き風煮 かぶと柿の即席漬け かぼちゃと切干しのみそ汁	七分つき米、白玉粉、しらたき、上白糖、三温糖、調合油	牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	かぶ、かぼちゃ、ほくさい、たまねぎ、かき、しゅんぎく、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、煮干し汁、みりん、食塩	桃缶 草団子 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 287 mg	1.8g
03 火	七分搗き米 焼きそば 手作りふりかけ ニラスープ	七分つき米、焼きそばめん、薄力粉、バター、三温糖、上白糖、調合油	牛乳、木綿豆腐、塩さけ切り身、卵、豚肉(ばら)、しらす干し、ごま、きざみのり	キャベツ、もやし、にんじん、りんご、ピーマン、にら、レモン果汁	しょうゆ、かつおだし、ウスターソース、食塩	蒸かしじゃが芋 りんごのパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.1 g カルシウム 207 mg	1.9g
04 水	七分搗き米 鶏の唐揚げ 牛蒡と人参の味噌きんぴら 野菜スープ	七分つき米、薄力粉、片栗粉、上白糖、調合油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、卵、チーズ、ウインナー、ごま、赤みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	オレンジジュース ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 261 mg	2.1g
05 木	七分搗き米 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根サラダ なめこと豆腐のみそ汁	じゃがいも、七分つき米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	さけ、ヤクルト、木綿豆腐、白みそ、ハム、ごま、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、クリームコーン缶	酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	バナナ じゃがいももち ヤクルト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 117 mg	2.1g
06 金	七分搗き米 和風マーボー豆腐 切り干し大根とひじきのサラダ きゃべつスープ	七分つき米、強力粉、マヨネーズ、バター、上白糖、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、脱脂粉乳、ひじき	キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、ドライイースト、ほんだし	オレンジ コーンパン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 230 mg	2.5g
07 土	七分搗き米 クリームシチュー コーンサラダ みかん	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	みかん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、レタス、にんじん		バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 344 mg	2.5g
09 月	七分搗き米 筑前煮 カルシウムサラダ わかめと豆腐のみそ汁	七分つき米、米、さといも、板こんにゃく、三温糖、調合油	牛乳、木綿豆腐、だいず(乾)、鶏むね肉(皮付き)、白みそ、チーズ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、カットわかめ	きゅうり、にんじん、ごぼう、レタス、だいこん、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、ほんだし、酒、酢、食塩	桃缶 いりこなめしのおにぎり 炒り豆 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 332 mg	2.4g
10 火	七分搗き米 冬野菜カレー かみかみサラダ りんご	七分つき米、薄力粉、じゃがいも、上白糖、三温糖、調合油	牛乳、豚ひき肉、あずき(乾)、わりごま、さきいか、ごま	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	カレールー、酢、食塩	ヤクルト あんまん 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 240 mg	1.6g
11 水	七分搗き米 さわらの味噌焼き にんじんしりしり 塩豚汁	七分つき米、薄力粉、黒砂糖、上白糖、板こんにゃく、調合油、ごま油	牛乳、さわら、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	酢、酒、しょうゆ、ほんだし、みりん、食塩	バナナ かんづき 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 207 mg	2g
12 木	七分搗き米 洋風厚焼き玉子 秋のコールスローサラダ すまし汁	七分つき米、薄力粉、グラニュー糖、マヨネーズ、バター、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、かまぼこ、卵(黄)、黒ごま	きゅうり、キャベツ、りんご、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しいたけ	かつおだし、トマトケチャップ、食塩、しょうゆ、酒	りんご セサミクッキー 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 219 mg	1.9g
13 金	七分搗き米 あじフライ ほうれん草の胡麻和え 白菜と油揚げのみそ汁	七分つき米、薄力粉、パン粉、調合油、上白糖	牛乳、チーズ、あじ、白みそ、ごま、油揚げ	みかん、もやし、ほうれんそう、はくさい	しょうゆ、ほんだし	ヨーグルト みかん キャンディーチーズ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.7 g カルシウム 455 mg	2.2g
14 土	【発表会】(持ち帰りお菓子) たべっ子どうぶつ						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	
16 月	七分搗き米 ラザニア ふりかけ 大根とツナの和え物	ミネストローネスープ 七分つき米、白玉粉、マカロニ、マヨネーズ、調合油、三温糖	豚ひき肉、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、あずき(乾)、ごま、わりごま、だいず(乾)、きざみのり、かつお	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、にんにく	コンソメ、食塩	桃缶 ごま団子 麦茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 198 mg	1.7g
17 火	七分搗き米 まぐろのピザチーズ焼き 小松菜のごま和え こしね汁	七分つき米、白玉粉、板こんにゃく、調合油、上白糖	牛乳、まぐろ、木綿豆腐、とろけるチーズ、パルメザンチーズ、脱脂粉乳、白みそ、ごま	ごまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、しいたけ、パセリ	しょうゆ、ほんだし、食塩	バナナ もちもちチーズパン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 468 mg	2.1g
18 水	【おもちゃつき】 七分搗き米(未満児のみ) ふりかけ(未満児のみ) けんちんうどん	みかん 生うどん、三温糖、さといも、板こんにゃく、もち米、七分つき米	牛乳、あずき(乾)、鶏もも肉、きな粉、油揚げ、ごま、きざみのり、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん	ヤクルト ぶどうゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 184 mg	1.5g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	食塩	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
19 木	七分搗き米 (めざしの塩焼き チーズ入り納豆和え 五目汁)	七分つき米、食パン、さといも、マヨネーズ	牛乳、いわし、納豆、ハム、チーズ、油揚げ、ごま	だいこん、だいこん(たくあん)、にんじん、ごぼう、きゅうり、レタス、ねぎ、こまつな	かつおだし、しょうゆ、食塩	りんご ハム野菜サンド 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 263 mg	2.5g	
20 金	七分搗き米 (擬製豆腐 きゃべつのおかかあえ 冬至かぼちゃ味噌汁)	七分つき米、米、上白糖、調合油、ごま油	牛乳、卵、厚揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、焼きのり、かつお節、ごま、油揚げ、豚肉(肩)	キャベツ、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、だいこん(たくあん)、しいたけ、日本かぼちゃ、はくさい、ごぼう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	みかん 韓国風のり巻き 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 245 mg	2.6g	
21 土	七分搗き米 (焼肉丼 ごぼうサラダ オレンジ)	七分つき米、マヨネーズ、調合油、上白糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、ごま	ごぼう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	本みりん、しょうゆ、酒	バナナ ぜんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.6 g カルシウム 341 mg	1.3g	
23 月	七分搗き米 (カレー肉じゃが 小松菜のごま和え ねぎと豆腐のみそ汁)	七分つき米、じゃがいも、三温糖、薄力粉、バター、しらたき、調合油、上白糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、白みそ、ごま、アーモンド(乾)	たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、ほんだし、カレー粉	桃缶 マドレーヌ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 23.6 g カルシウム 250 mg	2.1g	
24 火	七分搗き米 (たらの酢豚風 中華風サラダ わかめスープ)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、調合油、上白糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、たら、生わかめ、ハム	パイン缶、バナナ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、みかん缶、りんご、たけのこ(ゆで)、ピーマン、薬ねぎ、しょうが	トマトケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし	蒸かしさつま芋 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 234 mg	2g	
25 水	【お誕生日会】 (ベーコンピラフ ローストチキン ブロッコリーサラダ)	コーンスープ ミニゼリー	米、上白糖、マヨネーズ、バター、調合油	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、アーモンド(乾)	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、いちご、にんじん、マッシュルーム缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、みりん	りんごジュース いちごカスタードクレープ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 210 mg	1.9g
26 木	七分搗き米 (肉団子 ポテトサラダ 春雨スープ)	七分つき米、じゃがいも、米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、三温糖、調合油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節、ハム	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あさつき	トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつお昆布だし汁、食塩	バナナ ツナマヨおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 160 mg	2.1g	
27 金	七分搗き米 (さばの竜田揚げ 白和え 具だくさんみそ汁)	七分つき米、じゃがいも、強力粉、片栗粉、調合油、上白糖、バター、粉糖、グラニュー糖	牛乳、さば、木綿豆腐、白みそ、ひじき、ごま、脱脂粉乳	にんじん、だいこん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、シナモン、ドライイースト、かつおだし、食塩	みかん シナモンロール 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 212 mg	1.8g	
28 土	七分搗き米 (ハヤシカレー マカロニサラダ オレンジ)	七分つき米、じゃがいも、マカロニス、パゲティー、マヨネーズ、調合油	牛乳、豚肉(肩ロース)	えだまめ、にんじん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶	ハヤシルー、トマトケチャップ、食塩	バナナ ぜんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 168 mg	2.5g	

12月22日は冬至です

1年で最も昼が短くなる冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣がありますね。

夏の太陽をたっぷり浴びたかぼちゃは、栄養価が高く保存もきくことから、新鮮な野菜が不足しやすかった時代から、冬至にビタミンやカロテンの多いかぼちゃを食べて、寒い冬を健康に過ごすための昔の人々の生活の知恵として続いています。

また、ゆずをお風呂に浮かべて入ると体を温める効果やかぜの予防、肌を強くする効果があるといわれています。



旬の食材 みかん

みかんは手で簡単に皮がむけるので、手軽に食べることができますね。体の抵抗力や免疫力を高めてくれる働きがあるビタミンCや、疲労回復の効果があるクエン酸が多く、これから甘みも増し、おいしくなります。また、みかんの房の袋や白いすじの部分には、食物せんいが多く、腸の調子を整えたり、血液の流れをよくしてくれる働きもあります。

