



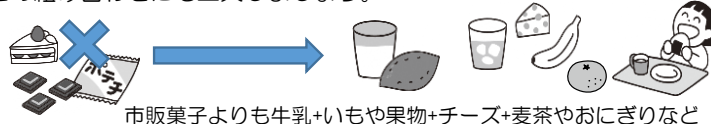
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 木	ごはん 豚肉のあまから炒め 麩のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(7),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／おつゆ麩(1.5),だいこん(15),はくさい(15),にんじん(6),あおねぎ(3),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 たべっ子どうぶつバター味 えびスナック	544(505) 22.1(20.3) 18.5(18.3) 1.9(1.6)
2 金	ごはん 鯖のごま味噌焼き 五目豆 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／だいず(10),れんこん(3),にんじん(5),ごぼう(3),干ししいたけ(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(6),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／さつまいも(50),なたね油(4),さとう(6),濃口しょうゆ(0.8),米酢(0.3),ごま(1)	◎牛乳 ◎シウワティック 牛乳 大学芋 みかん	596(557) 23.8(22.8) 18.3(18.7) 1.3(1.0)
3 土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5),でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかつばえびせん	515(483) 24.2(21.4) 15.3(15.3) 2.2(1.8)
5 月	コッペパン オムレツ 野菜のトマトソース 冬野菜のスープ	ドッグパン(1個)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15),にんじん(5),トマト缶(10),マッシュルーム(10),なたねサラダ油(1),トマトチップ(5),ウチワサシ(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(7),だいこん(10),かぶ(10),かぶ・葉(2),はくさい(15),にんじん(5),春雨(2),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／米(14),もち米(13),みそ(2.5),さとう(2.5),みりん(0.8),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 五平餅	530(446) 21.1(18.0) 17.9(16.2) 1.9(1.4)
6 火	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 大根のみそ汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／はくさい(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／だいこん(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),しめじ(6),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)／小麦粉(13),たまご(15),バラベーコン(7),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 お好み焼き	539(492) 23.8(22.6) 19.8(19.1) 2.2(1.8)
7 水	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干ししいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶ(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん アジミルクプラス ミニ小魚スナック(3~5歳) 元気カリボテミニ(1~2歳) アンパンマンのひとくちビスケット	538(489) 19.7(18.5) 10.9(12.6) 1.2(1.0)
8 木	さといもごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45g),さといも(10),にんじん(3),うすあげ(3),だし昆布(0.5),食塩(0.1),淡口しょうゆ(2),みりん(1)／ほっけ(50),食塩(0.2)／芽ひじき(2),ちくわ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),だいこん(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 元気薄焼きせんべい ハイ!チーズ	518(491) 24.4(23.7) 16.7(16.8) 2.4(2.1)
9 金	ごはん 鶏の照焼き キャベツのソテー さつまいものクリームスープ	米(50g)／鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(1)／キャベツ(20),ほうれんそう(10),たまねぎ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう／ショルダーベーコン(7),たまねぎ(30),さつまいも(30),さつま芋うらこし(10),無塩バター(2),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう／小麦粉(25),パキグバグバグ(0.5),黒砂糖(7),バナナ(5),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シウワティック 牛乳 黒糖バナナ蒸しパン	677(620) 25.5(24.1) 22.3(22.5) 1.1(0.9)
10 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(5),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 メープルビスケット ぼたぼた焼き	510(480) 19.8(17.8) 15.4(15.5) 3.4(2.8)
12 月	ごはん ハッシュドビーフ じゃがベーコン	米(60g)／牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),しめじ(5),グリーンピース(3),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ウチワサシ(3),トマトペースト(5),トマトチップ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／じゃがいも(45),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(25),にんじん(5),プロッコリー(10),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 エースコイン ねじりん棒 りんご	624(549) 19.4(17.3) 20.7(19.0) 0.5(0.4)
13 火	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(12),板こんにゃく(10),れんこん(10),さといも(20),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),はくさい(15),たまねぎ(15),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)／刺身ミックス(25),ほうれんそう(6),スキムミルク(5),無塩バター(6),さとう(3),無糖ヨーグルト(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ポパイケーキ	552(486) 21.4(19.1) 15.5(14.3) 1.8(1.5)
14 水	ごはん 魚の磯辺揚げ チンゲンサイのソテー スープ煮	米(50g)／ししゃも(2匹)又はメルルーサ(40),食塩(0.2),小麦粉(7),あおのり(0.2),なたね油(4)／ショルダーベーコン(7),チンゲンサイ(20),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)／ウインナーソーセージ(8),じゃがいも(25),手亡豆(10),たまねぎ(15),キャベツ(10),にんじん(5),とりがらスープ(2),食塩(0.2),こしょう,けずりぶし(2.5)／さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ふかし芋 みかん	580(502) 21.8(20.7) 16.2(13.0) 1.5(1.1)
15 木	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(7),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),だいこん(15),はくさい(15),にんじん(6),あおねぎ(3),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 たべっ子どうぶつバター味 えびスナック	553(512) 23.1(21.0) 19.4(19.0) 1.9(1.6)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
16金	ごはん 鯖のごま味噌焼き 五目豆 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／だいず(10),れんこん(3),にんじん(5),ごぼう(3),干ししいたけ(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(6),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／食パン(0.5枚),ツナ(10),たまねぎ(10),濃口しょうゆ(0.3),さとう(0.5),料理酒(0.3),なたねサラダ油(0.5),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎シフォンケーキ 牛乳 和風チーズツナトースト	593(568) 30.6(28.7) 19.2(19.8) 1.8(1.5)
17土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりからスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかつぱえびせん	515(483) 24.2(21.4) 15.3(15.3) 2.2(1.8)
19月	コッペパン オムレツ 野菜のトマトソース 冬野菜のスープ	ドッグパン(1個)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15),にんじん(5),トマト缶(10),マッシュルーム(10),なたねサラダ油(1),トマトソース(5),かつお(1),さとう(0.3),とりからスープ(1),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(7),だいこん(10),かぶ(10),かぶ・葉(2),はくさい(15),にんじん(5),春雨(2),とりからスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ウインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),ホットケーキミックス(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎ふわふわチップジャがいも味 牛乳 アメリカンドッグ みかん	582(526) 24.4(21.6) 24.8(23.7) 2.0(1.6)
20火	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 大根のみそ汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／はくさい(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／だいこん(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),さつまいも(10),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 サクサクかぼちゃポーロ ごぼうスナック りんご	516(472) 19.1(18.8) 15.5(15.7) 1.8(1.4)
21水	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干しいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりからスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),とりからスープ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(1)／小麦粉(25),ホットケーキミックス(10),さとう(7),スキムミルク(3),野菜ジュース(20),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 野菜蒸しパン	570(464) 23.4(19.9) 13.2(12.4) 1.0(0.8)
22木	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／芽ひじき(2),ちくわ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),だいこん(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 元気薄焼きせんべい ハイ！チーズ	514(487) 23.7(23.1) 15.7(16.0) 2.3(2.0)
23金	ケチャップごはん タンダーチキン ブロッコリー かぼちゃスープ みかん	米(45g),ツナ(10),たまねぎ(20),しめじ(3),グリーンピース(3),無塩バター(1),トマトソース(7),トマト缶(10),食塩(0.3)／鶏もも肉(50),食塩(0.1),純カレー粉(0.2),トマトピューレ(2),トマトソース(2),かつお(2),ヨーグルト(無糖)(10),なたねサラダ油(1)／ブロッコリー(20),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),南瓜ペースト(50),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりからスープ(3),牛乳(30),生クリーム(2),スキムミルク(3),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎シフォンケーキ 牛乳 クリスマスケーキ バナナ	670(648) 28.0(26.5) 25.2(25.9) 1.3(1.1)
24土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(5),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 メープルビスケット ぼたぼた焼き	510(480) 19.8(17.8) 15.4(15.5) 3.4(2.8)
26月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 焼きのり	米(50g)／牛もも肉(25),つきこんにゃく(10),木綿豆腐(20),はくさい(40),たまねぎ(20),白ねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5),みりん(0.5),料理酒(0.5)／うすあげ(3),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),牛乳(20)	◎牛乳 ◎ふわふわチップジャがいも味 牛乳 プレーンホットケーキ	580(507) 21.6(19.1) 19.4(17.8) 1.8(1.4)
27火	ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ	米(50g)／豚もも肉(20),冷凍厚揚げ(20),キャベツ(20),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりからスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぷん(1),こま油(0.3)／春雨(2),たまねぎ(15),えのきたけ(6),ほうれんそう(8),にんじん(5),干しわかめ(0.2),とりからスープ(3),淡口しょうゆ(1),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 エースコイン ねじりん棒 りんご	509(448) 18.7(16.7) 15.9(14.6) 1.1(0.9)
28水	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),系こんにゃく(10),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20),はくさい(15),だいこん(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ひとくちしょうゆせん まあるいクラッカーミニ	530(488) 33.9(32.2) 15.7(15.5) 2.0(1.7)

おやつについて

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のために、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんを量を食べることができません。そのため、3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。市販のお菓子には糖分や脂質が多く含まれているため、虫歯の原因になったり、食欲不振になったりします。食べる時間や量、他の飲み物との組み合わせにも工夫しましょう。



市販菓子よりも牛乳+いもや果物+チーズ+麦茶やおにぎりなど

今月の栄養価(12月)

※材料の都合により、献立を変更することがあります

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	557	23.2	17.6	295	2.1	231	0.39	0.62	23	4.4	1.8
目標値	570	19~28	13~19	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	508	21.4	17.2	297	1.7	215	0.35	0.58	20	3.6	1.5
目標値	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※市販菓子の場合は、添加物が少ない等、子ども向きのものを選びましょう。

<市販菓子を選ぶポイント>

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選び
- ☑ 糖分、塩分(脂質)が少ないものを選び
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選び