



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
2月	ごはん ハッシュドポーク じゃがベーコン	米(60g)／豚もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ウスターソース(3),トマトソース缶(5),トマトチャップ(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(50),ショルダーパーコン(5),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／小麦粉(13),たまご(15),パラベーコン(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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 お好み焼き	610(499) 22.8(19.5) 19.8(17.7) 1.0(0.8)
3火	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),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(2),けずりぶし(2),ごま油(0.3)／さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ぶかし芋 みかん	523(460) 20.1(17.8) 10.3(11.2) 1.1(0.9)
4水	さといもごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45g),さといも(10),にんじん(3),うすあげ(5),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)／きりほしだいこん(4),にんじん(6),ちくわ(3),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)／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 ◎シリアティック 牛乳 胚芽スティック ねじりん棒,りんご	512(478) 22.7(21.9) 16.1(16.6) 1.7(1.4)
5木	ごはん 洋風おでん みそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),だいこん(20),板こんにゃく(10),じゃがいも(30),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりがらスープ(2)／うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),ほうれんそう(5),えのきたけ(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2),みそ(8)／ツナ(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	504(460) 20.5(18.5) 12.9(13.0) 1.9(1.5)
6金	うすまきパン 鮭のクリームソース 野菜スープ	うすまきパン(1個)／秋鮭(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.3),たまねぎ(25),にんじん(10),しめじ(5),ブロッコリー(5),無塩バター(2),小麦粉(2),牛乳(20),スキムミルク(1.5),とりがらスープ(2),生クリーム(2),食塩(0.1)／ショルダーパーコン(7),じゃがいも(30),キャベツ(20),チンゲンサイ(7),にんじん(7),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 アシドミルクプラス たべっこ動物バター味 元気薄焼きせんべい	528(533) 24.6(24.7) 15.1(17.2) 1.6(1.5)
7土	肉うどん チャンプル	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)／木綿豆腐(35),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ごま油(1.5),さとう(1),淡口しょうゆ(2),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	547(510) 24.1(21.1) 16.7(15.6) 1.2(1.0)
9月	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)／芽ひじき(2),うすあげ(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),キャベツ(20),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.2),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,ほしのおせんべい 豆乳クッキー ハイ! チーズ	545(487) 21.6(19.0) 19.8(18.7) 2.2(1.8)
10火	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	米(50g)／さわか(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(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)／ちくわ(3),こまつな(15),キャベツ(20),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10),うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／おろしキャベツ(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 ◎畑のクラッカー 牛乳 ポパイケーキ	605(555) 25.5(24.1) 19.2(19.2) 1.7(1.4)
11水	ごはん 五目炒め 糸かまぼこのすまし汁	米(60g)／豚もも肉(20),むきえび(20),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぶ(1.5)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(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 ◎シリアティック 牛乳 和風チーズツナトースト	577(514) 27.5(24.2) 14.9(15.5) 1.8(1.5)
12木	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	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),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),だいこん(15),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくっこコーン しお味	507(473) 20.9(20.2) 17.2(17.5) 1.9(1.6)
13金	ごはん すき焼き風煮 かき卵汁	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)／たまご(15),ながいも(12),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),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),りんご(15),無塩バター(1),さとう(5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	513(467) 18.2(16.4) 15.2(15.1) 0.8(0.8)
14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 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	537(507) 39.3(36.3) 19.6(18.6) 2.5(2.1)
16月	うすまきパン かぶのクリームスープ ミートスパゲティ	うすまきパン(1個)／鶏もも肉(25),かぶ(15),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(30),しめじ(5),かぶ・葉(5),無塩バター(4),牛乳(30),スキムミルク(3),とりがらスープ(6),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう／スパゲティ(15),豚ミンチ肉(10),たまねぎ(20),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),トマトピューレ(デルモワ) (6),トマトチャップ(3),ウスターソース(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 きな粉ウエハース ねじりん棒,りんご	587(496) 24.8(21.2) 21.5(18.9) 1.2(1.0)
17火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2)／きりほしだいこん(4),にんじん(6),ちくわ(3),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)／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)／ながいも(50),でんぶ(5),なたね油(5),食塩(0.3),純カレー粉(0.1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 フライド長芋 みかん	517(489) 22.2(21.8) 14.9(15.3) 1.8(1.5)



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
18 水	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(20)、厚揚げ(20)、ちくわ(3)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、にんじん(15)、さやいんげん(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1)／うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、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)／米(25)、もち米(15)、みそ(3)、さとう(2)、みりん(1)、なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 五平餅	584(526) 22.7(20.2) 13.9(14.2) 2.4(2.0)
19 木	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、でんぶ(8)、なたね油(4)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、こまつな(5)、干ししいたけ(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぶ(0.5)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、ながいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	522(480) 19.3(18.9) 15.5(15.2) 1.0(0.8)
20 金	ケチャップごはん タンドリーチキン 添え野菜 かぼちゃスープ みかん	米(45g)、ツナ(10)、たまねぎ(20)、しめじ(3)、無塩バター(1)、トマトチャップ(7)、トマトピューレ(デレリア)(3)、さとう(1.5)、食塩(0.3)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、純力粉(0.2)、トマトピューレ(デレリア)(2)、トマトチャップ(2)、ガスターソース(2)、ヨーグルト(無糖)(10)、なたねサラダ油(1)／フロッキー(20)、にんじん(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)、とりがらスープ(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 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 クリスマスケーキ バナナ	680(654) 27.9(26.3) 25.2(25.6) 1.3(1.3)
21 土	肉うどん チャンプル	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)／木綿豆腐(35)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、ごま油(1.5)、さとう(1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ野菜スティック ほたほた焼き	547(510) 24.1(21.1) 16.7(15.6) 1.2(1.0)
23 月	ごはん オムレツ 野菜のトマトソース 青大豆のクリームスープ	米(50g)／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)／豚ミンチ肉(10)、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)、トマトチャップ(5)、ガスターソース(1)、さとう(0.3)、とりがらスープ(10)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(30)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／野菜チップス(10)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 野菜チップス みかん	633(553) 23.8(20.9) 23.1(20.4) 1.1(0.9)
24 火	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(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)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、ほしのおせんべい 豆乳クッキー 型抜きチーズ	520(491) 21.5(20.0) 17.2(17.9) 1.9(1.6)
25 水	ごはん 鯖のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 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)／うすあげ(3)、キャベツ(15)、こまつな(15)、にんじん(5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(25)、さとう(7)、A-キザバガ(0.5)、スキムミルク(3)、ココア(1)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 ココア蒸しパン	552(514) 23.5(22.4) 16.4(17.2) 1.1(0.9)
26 木	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(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干ししいたけ(0.5)、さやいんげん(5)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(1)、ごま油(0.3)／糸かまぼこ(10)、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)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	508(458) 20.7(18.2) 16.3(15.7) 1.4(1.1)
27 金	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(10)、糸こんにゃく(10)、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 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっこ動物バター味 元気カリボテミニ	525(497) 19.3(17.2) 16.6(17.4) 1.7(1.5)
28 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 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	537(507) 39.3(36.3) 19.6(18.6) 2.5(2.1)

味覚を育てる！五味を活かした食事づくり



五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。味覚は、本能と成長過程での経験によって形成されます。子どもが苦手な苦味や酸味を持つ食材は、食べることが難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。五味をバランスよく取り入れることで、食への意欲を高め、栄養素の摂取にもつながります。寒い冬には、肉・根菜(甘味)、葉物野菜(苦味)、みそ(塩味)、だし(うま味)などでほっこり温まる料理を楽しむのもいいですね。

今月の栄養価(12月)

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	551	24.0	17.2	284	2.1	236	0.37	0.6	24	4.7	1.6
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	505	22.0	17.0	288	1.7	217	0.32	0.56	20	3.8	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下



冬至

1年を通して最も風が短い日を『冬至』といいます。今年の冬至は12月21日(土)です。◎冬至七種 … “ん”のつく南瓜、人参、れんこん、銀杏、金柑、寒天、うどんを食べると縁起が良いとされています。これは「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるといふ、縁起かつぎからきています。冬至に願いをのせて、寒い冬を乗り切りましょう。

