

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ＊さつまいも スナック	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 春雨 マヨネーズ スープの素 マカロニ 醤油 ごま油 さつまいも サラダ油	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり	牛乳 ウエハース
2 火	牛乳	パン レバーボール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 おかき	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳	ロールパン ビーナッツ 小麦粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 おかき	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー えのきたけ ねぎ	牛乳 クラッカー
3 水	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	牛乳 かりんとう
4 木	牛乳	チャンポン みかん	牛乳 ＊さつまねおにぎり	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳 油揚げ	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 砂糖	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん	牛乳 おかき
5 金	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨレ 里いも 醤油 めんつゆ ふ、クラッカー	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 サブレ
6 土	生活発表会						
8 月	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 ＊みかんちゃん	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ みかん缶 オレンジジュース	牛乳 せんべい
9 火	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 パター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 サブレ
10 水	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ビスケット	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 酢 カレーウ スープの素 醤油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 ウエハース
11 木	牛乳	ごはん すきやき えのきと人参のすまし汁	飲むヨーグルト サブレ	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ	牛乳 せんべい
12 金	牛乳	パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	合ひき肉 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 スープの素 ゼリー クチャップ ウスターソース	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ	牛乳 クラッカー
13 土	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 クラッカー	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう パナナ	牛乳 ラスク
15 月	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ＊ほうれん草の カップケーキ	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 みりん サラダ油 酒 ふ 砂糖 マヨレ 里いも 醤油 めんつゆ ホットケーキミックス	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	牛乳 あられ
16 火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 ＊焼き芋	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ 生姜 大根 ねぎ	牛乳 おかき
17 水	牛乳	パン れんこん揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 牛乳 いりこ	ロールパン 片栗粉 サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油 酒 スープの素 おかき ボン酢	れんこん にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ	牛乳 サブレ
18 木	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	牛乳 せんべい
19 金	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 春雨 マカロニ 醤油 スープの素 マヨネーズ ごま油 クラッカー	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり	牛乳 あられ
20 土	牛乳	チャンポン みかん	牛乳 ウエハース	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ ウエハース	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん	牛乳 おかき
22 月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 パター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 クッキー
23 火	牛乳	ごはん すきやき えのきと人参のすまし汁	飲むヨーグルト サブレ	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ	牛乳 せんべい
24 水	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クッキー	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 おかき
25 木	牛乳	チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	米 スープの素 パター 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 酢 上新粉 サラダ油 カステラ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ みかん	牛乳 ウエハース
26 金	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 煮干し だし昆布 卵	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう パナナ	牛乳 サブレ
27 土	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ウエハース	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ ウエハース	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 せんべい

月 平均 栄養 価	年齢	区分	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				食塩相当量 g
								A μgR E	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	480	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	559	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★25日はバースデylanチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

12月の旬食材

みかん

日本の冬を代表する果物と言え、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンという温州ミカンを意味します。
手軽に食べられるミカンは、ビタミンの宝庫でもあります。
疲労回復や風邪予防・回復に必要な**ビタミンC**がたっぷり！
おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です！

砂糖を使ったミカンの皮は「喉皮(ちんぴ)」といって、七味唐辛子の材料になるよ

