

| 日曜   | 昼食  | おやつ     | 赤:血や肉になる                                       | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる   | 午後おやつ                     |
|------|---|---------|--|--|--|---------------------------|
| 1 木  | ご飯 チャプチェ<br>ブロッコリーの中華和え<br>かきたまスープ バナナ              | 小魚せんべい  | ・豚肉・たまご・牛乳                                     | ・精白米・春雨・油・砂糖<br>・片栗粉・さつまい                            | ・人参・胡瓜・竹の子・しいたけ・にんにく<br>・ブロッコリー・塩昆布・こまつな・長ねぎ<br>・バナナ     | 牛乳<br>焼きいも                |
| 2 金  | ご飯 擬製豆腐<br>もやしのごま和え<br>大根としめじの味噌汁 フルーツポンチ           | ビスケット   | ・豆腐・鶏挽肉・たまご<br>・油揚げ・牛乳・鮭フレーク                   | ・精白米・砂糖・ごま   | ・人参・長ねぎ・胡瓜・もやし・大根<br>・しめじ・わかめ・みかん缶・白桃缶<br>・パイナップ         | 牛乳<br>青菜と鮭のおにぎり           |
| 3 土  | ジャンパ麺<br>かぼちゃの小豆茶巾<br>厚揚げのスープ                       | ウエハース   | ・豚挽肉・ゆで小豆・生揚げ<br>・牛乳                           | ・中華めん・砂糖・片栗粉・油                                       | ・玉ねぎ・人参・生姜・胡瓜・南瓜<br>・小松菜・長ねぎ                             | 牛乳<br>ホームパイ<br>ぱりんこせんべい   |
| 5 月  | ご飯 肉じゃが<br>切り干し大根の和え物<br>キャベツの味噌汁 りんご               | 野菜せんべい  | ・豚肉・牛乳・ゼラチン<br>・クリーム                           | ・精白米・じゃがいも・油<br>・砂糖・お麩                               | ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・切干大根<br>・しいたけ・小松菜・キャベツ・りんご<br>・オレンジジュース  | 牛乳<br>オレンジジュース            |
| 6 火  | ご飯 厚揚げ麻婆豆腐<br>小松菜のおひたし<br>わかめのスープ オレンジ              | デザートムース | ・豚挽肉・生揚げ・しらす<br>・牛乳・きな粉                        | ・精白米・油・砂糖・片栗粉<br>・薄力粉                                | ・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・小松菜<br>・わかめ・もやし・まいたけ・オレンジ                | 牛乳<br>きなこクッキー             |
| 7 水  | ロールパン 魚のフリッター<br>キャベツのコールスロー<br>じゃがいものスープ ミルクゼリー    | ビスケット   | ・かれい・ベーコン・牛乳<br>・ゼラチン・油揚げ                      | ・ロールパン・お好み焼き粉<br>・油・マヨネーズ・砂糖<br>・じゃがいも・精白米           | ・キャベツ・胡瓜・人参・玉ねぎ・青梗菜                                      | 牛乳<br>こぎつねおにぎり            |
| 8 木  | ひじきご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>もやしと竹輪の味噌汁 バナナ | 小魚せんべい  | ・油揚げ・豚肉・ツナ缶・竹輪<br>・牛乳                          | ・精白米・砂糖・片栗粉<br>・油・クラッカー                              | ・ひじき・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう<br>・ブロッコリー・コーン・もやし・青ネギ<br>・バナナ・レーズン | 牛乳<br>クラッカーサンド            |
| 9 金  | みそラーメン 肉団子の甘酢あん<br>ほうれん草とえのきの磯和え<br>フルーツポンチ         | ビスケット   | ・豚肉・豚挽肉・豆腐・おから<br>・牛乳                          | ・中華めん・油・砂糖・片栗粉<br>・ごま・ホットケーキミックス                     | ・にら・人参・もやし・キャベツ・コーン<br>・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・えのき<br>・のり・みかん缶     | 牛乳<br>ココア蒸しパン             |
| 10 土 | ドライカレー<br>きゅうりのフレンチサラダ<br>ヨーグルト                     | ウエハース   | ・豚挽肉・ヨーグルト<br>・牛乳・鮭フレーク                        | ・精白米・砂糖・油・ごま   | ・玉ねぎ・にんにく・生姜・茄子・胡瓜<br>・人参・キャベツ                           | 牛乳<br>鮭おにぎり               |
| 12 月 | ご飯 あんかけ卵焼き<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>もやしと人参の味噌汁 オレンジ       | 野菜せんべい  | ・たまご・鶏挽肉・しらす<br>・さつまい揚げ・牛乳・脱脂粉乳                | ・精白米・油・砂糖・片栗粉<br>・薄力粉                                | ・玉ねぎ・ひじき・ブロッコリー<br>・もやし・人参・オレンジ                          | 牛乳<br>スキムミルク<br>クッキー      |
| 13 火 | ご飯 豆腐ステーキ<br>カレーマカロニサラダ<br>白菜とベーコンのスープ りんご          | オレンジゼリー | ・豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ<br>・ツナ缶・ベーコン・牛乳<br>・豆腐           | ・精白米・薄力粉・砂糖<br>・マカロニ・マヨネーズ<br>・ホットケーキミックス            | ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト缶<br>・胡瓜・白菜・コーン・りんご                    | 牛乳<br>豆腐のドーナツ             |
| 14 水 | レーズンロール 鶏のからあげ<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ みかん            | ビスケット   | ・鶏肉・ベーコン・牛乳<br>・たまご・クリーム                       | ・レーズンロール・片栗粉<br>・油・砂糖・マカロニ                           | ・キャベツ・人参・胡瓜・玉ねぎ<br>・ズッキーニ・トマト缶・みかん・ぶどう                   | 牛乳<br>プリン                 |
| 15 木 | ご飯 ぶり大根<br>れんこんのごまマヨ和え<br>えのきと小松菜のすまし汁 バナナ          | 小魚せんべい  | ・ぶり・油揚げ・牛乳                                     | ・精白米・砂糖・マヨネーズ<br>・ごま・さつまいも                           | ・大根・れんこん・人参・胡瓜・えのき<br>・小松菜・玉ねぎ・バナナ・寒天                    | 牛乳<br>羊ようかん               |
| 16 金 | あんかけうどん 鶏の味噌焼き<br>ほうれん草の白和え<br>フルーツポンチ              | ビスケット   | ・だて巻・かまぼこ・鶏肉<br>・豆腐・牛乳・脱脂粉乳                    | ・ゆでうどん・砂糖・片栗粉<br>・しらたき・ごま・薄力粉<br>・バター・コーンフレーク        | ・しいたけ・長ねぎ・生姜・ほうれん草<br>・えのき・人参・みかん缶・もも缶・パイナップ             | 牛乳<br>コーンフレーク<br>クッキー     |
| 17 土 | 中華丼<br>さつまいものヨーグルトサラダ<br>バナナ                        | ウエハース   | ・豚肉・ヨーグルト・牛乳                                   | ・精白米・砂糖・油<br>・片栗粉・さつまいも・食パン                          | ・白菜・人参・もやし・長ねぎ・コーン<br>・ブロッコリー・バナナ                        | 牛乳<br>ジャムサンド              |
| 19 月 | ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのスープ りんご       | 野菜せんべい  | ・鶏肉・ベーコン・牛乳<br>・桜エビ                            | ・精白米・じゃがいも<br>・バター・ごま                                | ・玉ねぎ・にんにく・ピーマン・キャベツ<br>・人参・わかめ・りんご・塩昆布                   | 牛乳<br>桜エビと昆布の<br>おにぎり     |
| 20 火 | ご飯 酢鶏<br>ほうれん草のごま和え<br>たまごときのこのスープ オレンジ             | デザートムース | ・鶏肉・たまご・牛乳<br>・ヨーグルト・脱脂粉乳                      | ・精白米・片栗粉・油<br>・砂糖・ごま<br>・ホットケーキミックス                  | ・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・もやし<br>・ほうれん草・しいたけ・えのき・バナナ<br>・オレンジ     | 牛乳<br>バナナとヨーグルト<br>ホットケーキ |
| 21 水 | ご飯 鮭のマヨコーン焼き<br>ひじきの炒め煮<br>白菜と厚揚げの味噌汁 バナナ           | ビスケット   | ・さけ・油揚げ・生揚げ<br>・牛乳・たまご                         | ・精白米・マヨネーズ・油<br>・砂糖・食パン・バター                          | ・コーン・ひじき・人参・グリーンピース<br>・白菜・玉ねぎ・しいたけ・バナナ                  | 牛乳<br>フレンチトースト            |
| 22 木 | ご飯 鶏ひき肉のたまご焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>味噌汁うどん ぶどうゼリー         | 小魚せんべい  | ・たまご・鶏ひき肉・ゆで小豆<br>・豚肉・油揚げ・ゼラチン<br>・牛乳          | ・精白米・砂糖・うどん<br>・油・ホットケーキミックス                         | ・人参・長ねぎ・グリーンピース・南瓜<br>・大根・ぶどうジュース・柚子                     | 牛乳<br>柚子入り<br>マーマレード蒸パン   |
| 23 金 | ロールパン ミートローフ<br>ブロッコリーのサラダ<br>クリームスープ クリスマスゼリー      | ビスケット   | ・鶏ひき肉・豚ひき肉・たまご<br>・粉チーズ・鶏肉・豆乳<br>・ゼラチン・牛乳・クリーム | ・ロールパン・パン粉・油<br>・砂糖・じゃが芋・薄力粉<br>・ホットケーキミックス          | ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー<br>・グリーンピース・りんごジュース・いちご                   | 牛乳<br>クリスマス<br>カップケーキ     |
| 24 土 | スパゲティミートソース<br>キャベツのサラダ<br>みかん                      | ウエハース   | ・豚挽肉・粉チーズ・牛乳                                   | ・スパゲティ・油・砂糖<br>・源氏パイ                                 | ・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ<br>・人参・胡瓜・コーン・みかん                    | 牛乳<br>源氏パイ                |
| 26 月 | ご飯 かに玉<br>ほうれん草のおかか和え<br>大根のスープ りんご                 | 野菜せんべい  | ・たまご・かにかま・かつお節<br>・油揚げ・牛乳・しらす                  | ・精白米・油・砂糖・片栗粉<br>・ごま                                 | ・竹の子・長ねぎ・干しいたけ・ほうれん草<br>・えのき・人参・大根・水菜・りんご・わか             | 牛乳<br>しらすわかめ<br>おにぎり      |
| 27 火 | カレーライス<br>キャベツのサラダ<br>ヨーグルトポンチ                      | りんごのゼリー | ・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト<br>・ゼラチン・牛乳・きな粉                 | ・精白米・油・じゃがいも・砂糖<br>・マカロニ                             | ・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ<br>・胡瓜・パプリカ・みかん缶・バナナ<br>・パイナップ      | 牛乳<br>マカロニきなこ             |
| 28 水 | 年越しうどん 大豆とひじきのかき揚げ<br>さつまいと胡瓜のごまマヨネーズ和え<br>ミルクゼリー   | ビスケット   | ・豚肉・豆腐・水煮大豆<br>・桜エビ・ツナ缶・牛乳<br>・ゼラチン            | ・ゆでうどん・油・薄力粉・ごま<br>・さつまいも・マヨネーズ・砂糖<br>・バター・片栗粉・パイシート | ・人参・大根・小松菜・長ねぎ・ひじき<br>・コーン・玉ねぎ・胡瓜・りんご<br>・レモン果汁          | 牛乳<br>アップルパイ              |

|          | エネルギー   | たんぱく質 | 脂 肪   | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩 分  |
|----------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 乳児基準栄養量  | 440kcal | 14.3g | 9.8g  | 160mg | 1.6mg | 140μg | 0.18mg | 0.22mg | 15mg  | 2.5g | 1.2g |
| 今月の平均栄養量 | 476kcal | 17.3g | 14.5g | 199mg | 1.6mg | 167μg | 0.30mg | 0.33mg | 24mg  | 3.2g | 1.6g |
| 幼児基準栄養量  | 560kcal | 18.2g | 12.4g | 220mg | 1.8mg | 160μg | 0.26mg | 0.30mg | 18mg  | 3.2g | 1.4g |
| 今月の平均栄養量 | 566kcal | 21.0g | 17.5g | 222mg | 2.0mg | 208μg | 0.37mg | 0.40mg | 29mg  | 3.9g | 1.9g |

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります