



日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	乳酸菌飲料	マーボー豆腐 ポテトサラダ わかめのしらす和え スープ	りんご ビスケット	油 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	挽肉 豆腐 しらす 魚肉ソーセージ	長葱 人参 きゅうり コーン 若芽 キャベツ きくらげ りんご	442 526	16.3 19.3	11.9 14.6
2	水	牛乳	鶏肉の照り焼き おかか和え ウインナーのケチャップ炒め 味噌汁	丸チーズパン オレンジジュース	油 米 砂糖 小麦粉	鶏肉 竹輪 牛乳 ウインナー チーズ	もやし 人参 しめじ 玉葱 ピーマン 大根 舞茸	569 688	22.2 26.4	20.4 25.4
3	木		文化の日							
4	金	牛乳	イカフライ 納豆 キャベツのサラダ かき玉汁	ぶどうソール せんべい	油 米 砂糖 じゃが芋 春雨	牛乳 いか 納豆 挽肉 卵 ハム ソール	人参 玉葱 キャベツ きゅうり	496 597	19.4 23.2	12.4 15.9
5	土	乳酸菌飲料	煮込みうどん くだもの		油 うどん 砂糖	乳酸菌 鶏肉	人参 大根 ごぼう 白菜	225 265	10.0 11.5	3.7 4.5
6	日									
7	月	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 中華きゅうり フラワーサラダ 味噌汁	栗コロッケ 野菜ジュース	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	大根 人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー エリンギ 玉葱 若芽	458 564	13.6 16.9	15.6 19.5
8	火	乳酸菌飲料	鮭の塩焼き ごぼうの金平 ほうれん草の胡麻和え スープ	すいとん	油 米 砂糖 小麦粉	乳酸菌 豚肉 鮭 さつま揚げ 卵	ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 水菜 えのき 大根 白菜 しめじ 長葱	486 559	20.1 24.0	6.3 8.5
9	水	牛乳	ゆかりごはん 春巻き フレンチサラダ 味噌汁	たばごどうぶつ カルピス	油 米 片栗粉 砂糖 春雨 里芋	牛乳 挽肉	人参 椎茸 竹の子 ニラ レタス きゅうり りんご 舞茸	399 481	11.0 13.6	10.5 11.9
10	木	ヤクルト	スペイン風オムレツ 五目ナムル ひじき煮 かぼちゃスープ	オレンジ せんべい	油 米	乳酸菌 卵 油揚げ ベーコン ナルト	玉葱 ブロッコリー パプリカ きゅうり もやし しめじ ひじき 揚げがら	477 546	10.2 12.2	8.7 9.3
11	金	野菜生活	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け 番茶 ゼリー	生チョコサンド 牛乳	油 米 じゃが芋 食パン チョコ	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン	490 598	15.7 18.5	14.7 18.0
12	土	乳酸菌飲料	ナポリタン スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 ピーマン	252 300	10.3 11.9	5.0 6.1
13	日									
14	月	牛乳	酢豚 ツナサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	おにぎり 番茶	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 竹の子 きゅうり もやし かぼちゃ えのき チンゲン菜	433 550	14.5 18.3	9.8 12.2
15	火	乳酸菌飲料	ササミカツ キャベツのレモンドレッシング 昆布の佃煮 さつま汁	ヨーグルト サブシ	油 米 砂糖 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ササミ 卵 豚肉 ヨーグルト	キャベツ 人参 レモン 昆布 大根 長葱	464 555	19.7 28.5	8.2 10.0
16	水	牛乳	肉豆腐 マセドアンサラダ Qちゃん漬け スープ	ピザトースト ぶどうジュース	油 米 片栗粉 砂糖 食パン	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	玉葱 人参 椎茸 きゅうり レーズン ほうれん草 コーン ピーマン	519 640	16.8 20.8	19.3 24.2
17	木	牛乳	サバの西京本漬 大根サラダ ビーフンの炒めもの 味噌汁	せんべい ミルージュ	油 米 砂糖 ビーフン	牛乳 サバ 挽肉 乳酸菌	人参 キャベツ 大根 きゅうり しめじ 長葱	484 596	18.1 22.5	11.7 14.6
18	金	フチゼリー	カレーピラフ 筑前煮 トマトサラダ ワンタンスープ	バナナケーキ 牛乳	油 米 砂糖 里芋 蒟蒻 ワンタン 小麦粉	ハム 鶏肉 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ごぼう 椎茸 トマト レタス きゅうり もやし きくらげ チンゲン菜 ハッケ	488 589	14.1 17.3	16.7 20.1
19	土	乳酸菌飲料	味噌ラーメン くだもの		油 中華麺	乳酸菌 焼豚 ナルト	キャベツ もやし 人参	164 190	8.6 9.8	3.2 3.9
20	日									
21	月	りんごジュース	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	杏仁豆腐	油 米 砂糖 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉 牛乳	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱 みかん	434 526	16.2 20.1	8.4 10.4
22	火	乳酸菌飲料	鶏そぼろごはん マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ	ポテコ カルピス	油 米 マカロニ 小麦粉 バター	乳酸菌 挽肉 牛乳 ベーコン チーズ	人参 ごぼう 玉葱 ブロッコリー きゅうり しめじ かつら	500 610	16.6 19.8	16.4 20.3
23	水		勤労感謝の日							
24	木	牛乳	タラのフリッター れんこんサラダ ニラ玉 味噌汁	焼きそば 野菜ジュース	油 米 麩 片栗粉 中華麺	牛乳 タラ ハム 卵	蓮根 人参 きゅうり ニラ 小松菜 えのき もやし	518 638	19.2 23.9	15.4 19.2
25	金	牛乳	挽肉カレー 和風サラダ 福神漬け 番茶 ゼリー	スキムクッキー りんごジュース	油 米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター	牛乳 挽肉 卵	玉葱 人参 レタス きゅうり 海藻	485 597	13.4 16.5	12.9 16.2
26	土	乳酸菌飲料	おにぎり メンチ スープ		油 米 パン粉 小麦粉	乳酸菌 挽肉	若芽 人参	249 313	9.9 11.8	6.8 8.4
27	日									
28	月	牛乳	中華風混ぜごはん ぎょうざ ミモザサラダ スープ	カップdeヤクルト せんべい	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 卵	竹の子 椎茸 パプリカ レタス きゅうり 人参 しめじ キャベツ	456 554	13.4 15.9	16.6 20.2
29	火	乳酸菌飲料	白身魚のチーズ焼き 五目煮 浅漬け 味噌汁	スイートポテト 牛乳	油 米 砂糖 蒟蒻 バター さつま芋	乳酸菌 ほき チーズ さつま揚げ 竹輪 牛乳 卵	人参 大根 白菜 もやし ニラ	454 544	22.0 26.4	8.6 10.5
30	水	牛乳	回鍋肉 バンサンスー 厚揚げ煮 スープ	雑炊	油 米	牛乳 豚肉 ハム 生揚げ 卵	人参 キャベツ ピーマン きゅうり 水菜 えのき 玉葱	428 527	17.1 21.2	9.9 12.3

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

子どもの食べる意欲を育てよう！

- ① 食事は1日3回+1回のおやつ
時間を決めて。ダラダラおやつは、食事のときに意欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。
- ② 手づくりの食事の良さを生かして 食欲をそそります。
- ③ 加工食品はひかえめに
旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。
- ④ 栄養の「洪水」に気をつけて
子どもがお腹いっぱい食べられないのに「栄養があるから」「これも食べなさい」などと無理強いしないように気をつけましょう。
- ⑤ 先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方向的な言葉かけの多さに気を付けて
子ども自らが発信する食欲を大切に。いっしょに「おいしいネ」と共感しましょう。
- ⑥ 体を動かして、たくさん遊びましょう！
心地よい食欲が生まれるもです。

冬場に野菜を
たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」
など、火を通し「温野菜」にして食
べてください。火を通すことで野
菜の“かさ”が減り、たくさんの量
を食べられます。また、食物繊維
も豊富に摂ることができます。